Bodhipakkhiya Dhamma

Sayap-Sayap Menuju Kebangunan

1

Bhikkhu Ṭhānissaro

Sayap-Sayap Menuju Kebangunan
Bodhipakkhiya Dhamma
(Jilid 1)

Judul Asli: Wings to Awakening - An Anthology from the Pali Canon

Penulis: Bhikkhu Thanissaro (Geoffrey DeGraff)

Penerjemah: Hansen Wijaya, Jimmy Halim, Laura Perdana, Laurensius Widyanto, Leonard Halim, Raymond Loei

Editor: Anne Martani, Sidharta Suryametta

Proofreader: Andrea Kurniawan, Feny Anamayani

Sampul & Tata Letak: Jimmy Halim, Leonard Halim

Tim Dana: Laura Perdana

Diterbitkan Oleh:

vijjakumara@gmail.com

"Wings to Awakening: An Anthology from the Pali Canon", by Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff). Access to Insight, 29 August 2012, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/wings/index.html

Cetakan pertama Nov 2012

Deskripsi Sampul

Moonstone (Batu Bulan), secara tradisional diletakkan di depan tangga masuk atau pintu masuk Vihara-Vihara Sri Lanka yang bersejarah dan berbentuk setengah lingkaran. *Moonstone* (Batu Bulan) adalah terjemahan Sandakada pahana (bahasa Sinhala), dan dinamai demikian karena bentuknya, sedangkan di teks Samantapasadika Pali (komentar Vinaya) dirujuk dengan istilah patika. *Moonstone* (lingkaran penuh) di gambar halaman depan diambil dari depan pintu masuk Dhammasala Vihara Mendut, Magelang. *Moonstone* kaya akan simbol yang menggambarkan perjalanan spiritual mencapai pembebasan.

Lingkaran paling luar berupa api yang menyimbolkan api keserakahan, kebencian dan kebodohan batin yang mencengkeram lingkaran kehidupan (saṃsāra). Di lingkaran dalam, terdapat empat hewan yang menyimbolkan tahap-tahap dalam kehidupan Buddha Gotama. Dimulai dengan lembu yang merujuk pada Goṭṭha (nama keluarga Buddha Gotama), gajah sebagai simbol kelahiran (mimpi Ratu Mahamaya), kuda (Kaṇṭhaka) yang menyiratkan pelepasan agung, dan (auman) singa yang merepresentasikan pembabaran Dhamma. Sulur-suluran yang melingkar menandakan nafsu (taṇhā) yang membelit. Angsa (putih) yang terbang adalah simbol dari para Anagami (tahap pembebasan sebelum Arahat), sedangkan teratai mekar di pusat *moonstone* adalah simbol tujuan akhir, Nibbana. Versi lain menyebutkan gajah, lembu, singa dan kuda masing-masing adalah simbol dari lahir, tua, sakit dan mati; sedangkan angsa menyimbolkan perbedaan baik dan buruk.

Moonstone diletakkan di depan tangga masuk atau pintu masuk vihara sebagai pengingat agar umat Buddha saat masuk ke vihara memiliki pikiran yang bersih dan tujuan yang benar. Meneladani kehidupan Guru Agung Buddha Gotama, tahap demi tahap hingga akhirnya mencapai pembebasan.

“Jadi inilah yang kamu pikirkan tentang saya, ‘Yang Terberkahi, simpatik, mengharapkan kami sejahtera, mengajarkan Dhamma karena rasa simpati’. Setelah itu, kamu harus melatih dirimu sendiri — dengan harmonis, dengan bersahabat, dan tanpa pertentangan — di dalam kualitas-kualitas yang telah saya tunjukkan, setelah mengetahuinya secara langsung: empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, jalan mulia beruas delapan.”

- Majjhima Nikāya 103

Daftar Isi

Prakata Penerbit

Bhāsaye jotaye dhammaṃ, paggaṇhe isinaṃ dhajaṃ;
subhāsitaddhajā isayo, dhammo hi isinaṃ dhajo

Babarkanlah, muliakanlah Kebenaran dan angkatlah bendera orang bijaksana tinggi-tinggi;
Lambang orang-orang suci adalah tutur kata yang baik, Kebenaran adalah bendera yang mereka kibarkan.

- Mahā Sutasoma Jātaka (No. 537), Khuddaka Nikāya

Demikianlah bunyi penggalan Tipiṭaka, yang menjadi spirit Vijjākumāra dan membuat tim penerbit independen ini terus berkarya sejak dimulainya tahun 2010 silam. Sejak lahirnya, Vijjākumāra yang berarti "Pemuda yang Berpengetahuan" telah berusaha untuk menghidupi spirit penggalan Tipiṭaka tersebut melalui gerak kebajikan penerjemahan, penerbitan, dan pendistribusian karya-karya tulisan Buddhis Theravāda ke banyak vihara dan komunitas Buddhis se-Indonesia.

Buku "Bodhipakkhiya Dhamma: Sayap-Sayap Menuju Kebangunan" ini merupakan buku ke-6 yang diterbitkan oleh Vijjākumāra. Gerak kebajikan ini tentunya tidak akan mungkin terlaksana tanpa adanya dukungan Anda para donatur, pembaca, dan pihak-pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu. Dan karenanya, saya mewakili segenap tim penerbit Vijjākumāra mengucapkan banyak terima kasih atas kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan.

Buku ke-6 ini memiliki beberapa keistimewaan dibanding karya-karya yang pernah diterbitkan Vijjākumāra sebelumnya. Istimewa karena merupakan karya pertama yang diterbitkan berseri dan berbentuk antologi. Bentuknya yang antologi berarti, karya ini pada dasarnya adalah kumpulan penggalan-

penggalan Tipiṭaka yang telah dipilih, dikumpulkan, dan dirangkai untuk menjabarkan bodhipakkhiya dhamma. Pendekatan dengan menyajikan langsung penggalan Tipiṭaka, membuat karya ini memiliki dasar otoritas yang kuat dalam penjelasannya. Keistimewaan lain karya ini terletak pada adanya esai-esai yang mengawali, sebelum masuk ke dalam penggalan-penggalan tersebut. Esai-esai ini ditujukan untuk memberikan konteks yang pas bagi pembaca dalam memandang dan memahami penggalan-penggalan Tipiṭaka tersebut.

Esai-esai ini menjadi istimewa karena kekayaan dimensinya yang meliputi aspek doktrinal, historis, dan praktis. Ini merupakan suatu keunikan yang jarang dijumpai dalam karya-karya Buddhis pada umumnya. Dalam menerangkan aspek doktrinalnya, karya ini meminjam beberapa istilah dan konsep sains modern seperti teori kekacauan *(chaos theory)* ataupun fenomenologi radikal *(radical phenomenology)* untuk membuat konsep-konsep Buddhis seperti teori kausalitas yang tidak linier lebih mudah dimengerti. Dari aspek historis, karya ini mencoba menggambarkan sejarah intelektual dan sosial yang berlangsung di zaman Buddha. Anda mungkin akan menemukan hal-hal menarik seperti, bagaimana latar belakang Buddha, seorang bangsawan yang tentunya sangat melek musik, mempengaruhi cara beliau mengajar dan mungkin secara tak langsung menyebabkan bodhipakkhiya dhamma ini jumlah keseluruhannya agak tidak umum, yakni 37 buah. Atau, bagaimana pandangan ilmu fisika tentang api pada masa itu bisa jadi turut mempengaruhi pilihan Buddha untuk menamai tujuan akhir Buddhis dengan "Nibbāna" yang secara harfiah berarti "pemadaman sebuah api". Tak ketinggalan, karya ini pun memperkaya penjelasan aspek praktisnya melalui pembahasannya yang relevan dengan praktik-praktik yang saat ini sedang populer seperti *mental noting* (pencatatan mental), *body sweep* (menyapu tubuh), dan pernapasan.

Banyaknya perspektif yang berbeda dan multi-disiplin ini tentunya mengakibatkan karya ini terkadang memakai pilihan kata yang berbeda dengan yang telah umum berlaku. Misalnya, "Nibbāna" yang umum diterjemahkan sebagai "pembebasan *(liberation)",* di sini adalah "Tidak Terikat *(Unbinding)"* atau "Anicca" yang biasa dipahami sebagai "tidak

kekal *(impermanent)",* di sini menjadi "tidak konstan *(inconstant)"*. Berlandaskan semangat untuk berusaha secara utuh menangkap makna-makna dari perspektif yang berbeda tersebut, penerbit pun kadang memilih untuk menggunakan istilah-istilah yang agak berbeda dengan yang telah umum digunakan dalam penerjemahan Buddhis. Maka dari itu, penerbit memutuskan untuk mencantumkan bagian Glosarium dan Bibliografi baik di jilid satu maupun jilid dua buku Bodhipakkhiya Dhamma ini. Keputusan pencantuman dua kali ini semata-mata ditujukan untuk membantu pembaca mengakrabkan diri dengan pilihan-pilihan kata yang berbeda ini.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan manfaat penuh dari karya ini, ada beberapa saran yang mungkin bisa bermanfaat bagi pembaca. Bagi Anda yang belum akrab membaca karya Buddhis terjemahan, sangat disarankan untuk membaca buku ini secara berurut dan saksama dari bagian awal sampai akhir tanpa meloncati bagian apapun. Namun, apabila Anda sudah cukup akrab dengan karya Buddhis terjemahan, saya sarankan terlebih dahulu memeriksa bagian Glosarium untuk mengetahui perbedaan-perbedaan mendasar dalam istilah-istilah yang dipakai dalam buku ini, sehingga ketika membaca dapat langsung menemukan asosiasinya dengan istilah-istilah umum.

Apabila Anda memiliki kritik ataupun saran setelah membaca karya terjemahan ini, Anda dapat melayangkannya langsung kepada penerbit. Di Vijjākumāra, tim kami sangatlah terbuka dan haus akan masukan-masukan Anda yang membangun. Akhir kata, selamat menyelami karya ini dan semoga Anda memperoleh mutiara-mutiara pandangan terang yang tak ternilai dari kedalaman Dhamma. Semoga yang terbaik datang pada kita semua. Semoga semuanya berbahagia.

Glorify The Truth!

Sidharta Suryametta
Koordinator Penerbitan

Bodhipakkhiya Dhamma
Sayap-Sayap Menuju Kebangunan

(Jilid 1)

oleh

Bhikkhu Thanissaro (Geoffrey DeGraff)

Ucapan Terima Kasih

Buku ini disusun dalam kurun waktu beberapa tahun. Dalam perjalanan penyusunan buku ini, saya sudah menggunakan beberapa materinya untuk membimbing kelas studi di Barre Center of Buddhist Studies, Barre, Massachusetts; di Awareness Grove, Laguna Beach, California; dengan Insight Meditation Society of Orange County, San Diego Vipassana Community, dan Open Door Sangha of Santa Barbara. Umpan balik yang datang dari para peserta telah membantu memaksa saya untuk memperjelas penyajian saya dan menerangkan secara eksplisit hubungan-hubungan antara kata-kata dari ajaran dengan penerapannya dalam praktik. Merupakan hal yang membesarkan hati ketika melihat bahwa orang-orang di Amerika — bertentangan dengan reputasi mereka di belahan-belahan dunia yang lain — tertarik mempelajari ajaran-ajaran Buddhis yang otentik dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan mereka. Hal inilah yang telah mendorong saya untuk mengubah materi ini menjadi sebuah buku.

Selain para peserta pada kelas-kelas tersebut di atas, Dorothea Bowen, John Bullitt, Jim Colfax, Charles Hallisey, Karen King, Mu Soeng, Andrew Olendzki, Gregory M. Smith, dan Jane Yudelman telah membaca dan memberikan komentar-komentar berharga pada perwujudan-perwujudan awal naskah ini. John Bullitt juga membantu dalam penyusunan bagian Indeks. Buku yang telah rampung ini berhutang banyak pada semua orang ini. Setiap kesalahan yang masih ada, tentu saja adalah tanggung jawab saya sendiri.

Saya dedikasikan buku ini untuk semua guru saya, dan khususnya untuk Phra Ajaan Lee Dhammadharo, guru dari guru utama saya, Phra Ajaan Fuang Jotiko. Teladan kehidupan Ajaan Lee telah berpengaruh besar pada diri saya sendiri, lebih banyak daripada yang saya dapat benar-benar balas. Ajarannya tentang jalan Buddhis sebagai suatu keterampilan — sebagaimana dinyatakan dalam Sayap-Sayap Menuju Kebangunan dan

diwujudkan dalam praktik meditasi pernapasan — memberikan inspirasi awal dan berkesinambungan pada saya untuk menulis buku ini. Saya persembahkan buku ini sebagai kenangan atas dirinya, disertai dengan penghormatan tertinggi.

Bhikkhu Thanissaro
Metta Forest Monastery
P. O. Box 1409

Valley Center, CA 92082

Singkatan-Singkatan

Teks-Teks Buddhis Pali

AN Aṅguttara Nikāya

Dhp Dhammapada

DN Dīgha Nikāya

Iti Itivuttaka

MN Majjhima Nikāya

Mv Mahāvagga

SN Saṃyutta Nikāya

Sn Sutta Nipāta

Thag Theragāthā

Thig Therīgāthā

Ud Udāna

Rujukan pada DN, Iti, dan MN menunjuk pada khotbah (*sutta*). Rujukan pada Dhp menunjuk pada sajak. Rujukan pada Mv menunjuk pada bab, seksi, dan sub-seksi. Rujukan pada teks-teks lainnya menunjuk pada seksi (*saṃyutta*, *nipāta*, atau *vagga*) dan khotbah.

Semua penerjemahan dilakukan oleh penulis sendiri, didasarkan pada *Royal Thai Edition of the Pali Canon* (Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya, 1982).

Singkatan-Singkatan Lainnya

Comm	Kitab Komentar
lit	makna harfiah
PTS	Pali Text Society
vl	bacaan varian

Pada penggalan-penggalan yang diterjemahkan, tanda kurung ( ) melingkungi terjemahan alternatif dan kata-kata yang diperlukan untuk memahami penggalan tersebut. Kurung siku [ ] melingkungi informasi penjelas, rujukan-silang, materi yang diringkas dari penggalan-penggalan yang lebih panjang di dalam teks. Kurung kurawal { } melingkungi materi yang disisipkan dari penggalan-penggalan lain dalam Tipitaka. Sumber dari materi ini ditunjukkan dalam kurung kurawal sebagai bagian dari kutipan, pada akhir penggalan.

Oleh karena bahasa Pali memiliki banyak cara untuk menyatakan kata "dan", maka untuk menghindari kemonotonan, saya menggunakan tanda (&) untuk menggabungkan daftar kata-kata dan frasa-frasa singkat, dan kata "dan" untuk menggabungkan frasa-frasa panjang dan klausa-klausa.

Kata Pengantar: Cara Membaca Buku Ini

Banyak antologi ajaran Buddha telah muncul dalam bahasa Inggris, tetapi buku ini adalah buku antologi pertama yang disusun berdasarkan set ajaran yang dikatakan oleh Buddha sendiri membentuk pokok dari pesannya: Sayap-Sayap Menuju Kebangunan (*bodhi-pakkhiya-dhamma)*. Materi disusun dalam tiga bagian, diawali dengan sebuah Perkenalan yang panjang. Perkenalan mencoba untuk mendefinisikan konsep Kebangunan dalam rangka untuk memberikan suatu pengertian yang jelas mengenai arah pembahasan Sayap-Sayap Menuju Kebangunan ini. Hal ini dilakukan dengan cara membahas penjelasan-penjelasan Buddha mengenai Kebangunannya sendiri, dengan fokus khusus pada cara bagaimana prinsip kamma (dalam bahasa Sanskerta, karma) terampil membentuk "bagaimana" dan "apa" dari Kebangunan tersebut: Buddha dapat mencapai Kebangunan hanya dengan mengembangkan kamma terampil — inilah yang dimaksud dengan "bagaimana"; pemahamannya atas proses pengembangan kamma terampil adalah yang mencetuskan pandangan-pandangan terang yang membentuk Kebangunan — inilah yang dimaksud dengan "apa".

Dengan latar belakang buku ini ditegakkan, maka sisa dari buku ini secara rinci berfokus pada Sayap-Sayap Menuju Kebangunan sebagai sebuah analisis yang diperluas dari "bagaimana". Bagian I berfokus pada aspek-aspek dari prinsip kamma terampil yang membentuk cara perumusan Sayap-Sayap Menuju Kebangunan ini. Bagian II membahas tujuh set yang menyusun Sayap-Sayap Menuju Kebangunan itu sendiri: empat landasan perhatian (di sini disebut empat kerangka acuan), empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, dan jalan mulia beruas delapan. Bagian III mengurangi seluruh istilah dalam tujuh set ke dalam lima kemampuan dan kemudian membahas kemampuan-kemampuan tersebut secara rinci. Dengan kemampuan yang kelima dan terakhir, kebijaksanaan, buku ini akan disimpulkan dengan kembali pada "apa" dari Kebangunan, menunjukkan

bagaimana kebijaksanaan berfokus pada Sayap-Sayap itu sendiri sebagai topik-topik yang harus diamati dengan cara yang demikian sehingga mencetuskan pandangan-pandangan terang yang menuntun pada pelepasan total.

Oleh karenanya, pengaturan buku ini agak melingkar. Seperti lingkaran pada umumnya, ada beberapa titik untuk memasuki buku ini. Saya akan merekomendasikan dua titik masuk sebagai permulaan. Pertama adalah membaca berurut dari awal sampai akhir sehingga memperoleh sebuah kerangka sistematis untuk materi-materi dari Bagian I dan II, yang menjelaskan mengapa ketujuh set ini diatur seperti ini dan kemudian memberikan fokus yang lebih pada elemen-elemen individual dalam set-set di Bagian III. Keuntungan dari cara pendekatan materi yang seperti ini adalah pendekatan ini memberikan sebuah perspektif yang menyeluruh pada topik sebelum masuk ke detail-detail sehingga membuat peran dan makna dari detail-detail ini jelas dari awal. Akan tetapi, pendekatan ini adalah kebalikan dari apa yang sebenarnya terjadi dalam praktik. Seorang meditator yang sedang praktik pertama-tama harus belajar untuk fokus pada fenomena-fenomena individual di dalam dan mengenai fenomena-fenomena individual itu sendiri, dan kemudian, melalui pengamatan dan eksperimen, mengetahui hubungan-hubungan antara fenomena-fenomena tersebut. Dikarenakan hal inilah, beberapa pembaca — terutama mereka yang merasa bahwa pembahasan mengenai hubungan sebab-akibat di Bagian I dan II terlalu abstrak untuk bisa berguna — mungkin lebih memilih untuk lompat dari Perkenalan langsung ke Bagian III seksi A sampai E untuk mengakrabkan diri mereka dengan ajaran-ajaran yang mungkin lebih langsung berhubungan dengan pengalaman mereka sendiri. Mereka nantinya dapat kembali ke Bagian I dan II untuk mendapatkan perspektif yang lebih menyeluruh tentang bagaimana seharusnya praktik tersebut menangani pengalaman-pengalaman tersebut.

Terlepas dari pendekatan mana yang Anda ambil, Anda seharusnya akan dengan cukup cepat mengetahui bahwa hubungan-hubungan antara pola-pola keseluruhan dan elemen-elemen individual dalam Sayap-Sayap adalah

sangat kompleks. Kompleksitas ini mencerminkan ketidaklinieran ajaran-ajaran Buddha mengenai hubungan-hubungan kausal, dan ini tercermin dalam banyak rujukan-silang di antara berbagai bagian buku ini. Dengan demikian, struktur buku ini bukanlah suatu lingkaran yang sederhana, melainkan suatu pola dari banyak putaran di dalam putaran. Oleh karenanya, cara ketiga untuk membacanya — bagi mereka yang sudah cukup akrab dengan materi ini dan ingin menjelajahi hubungan-hubungan yang tak terduga — adalah dengan menelusuri rujukan-rujukan-silang tersebut untuk melihat ke mana mereka mengarah.

Bagian I sampai III dari buku ini masing-masing dibagi menjadi beberapa seksi yang terdiri dari penggalan-penggalan yang diterjemahkan dari khotbah-khotbah dalam Tipitaka Pali, yang tampaknya merupakan catatan paling awal yang masih ada dari ajaran-ajaran Buddha. Setiap seksi diperkenalkan, dimana dirasa perlu, dengan sebuah esai. Esai ini dicetak dengan tipe huruf serif untuk membedakannya dengan jelas dari penggalan-penggalan yang diterjemahkan. Esai-esai ini merupakan upaya untuk menyediakan konteks — dan karenanya makna — untuk penggalan-penggalan tersebut, untuk menunjukkan bagaimana mereka berhubungan satu dengan lainnya, untuk menunjukkan isu-isu spesifik dalam praktik, dan untuk menunjukkan jalan praktik secara keseluruhan. Esai-esai ini tidak dimaksudkan untuk mengantisipasi atau menjawab setiap pertanyaan yang mungkin diajukan oleh penggalan-penggalan tersebut. Sebaliknya, esai-esai diarahkan untuk memberikan gambaran akan jenis-jenis pertanyaan yang dapat diangkat secara produktif ke penggalan-penggalan tersebut, sehingga pelajaran-pelajaran yang termuat dalam penggalan-penggalan tersebut dapat diterapkan secara tepat ke dalam praktik. Sebagaimana telah dikemukakan oleh Buddha, sikap “atensi yang tepat” (*yoniso manasikāra*) yakni kecakapan untuk fokus pada pertanyaan-pertanyaaan benar, adalah salah satu keterampilan yang paling penting untuk berkembang di dalam rangkaian praktik. Keterampilan ini jauh lebih bermanfaat daripada sikap yang mencoba mendekati praktik, dengan terlebih dahulu mempersenjatai diri dengan seluruh jawaban yang benar.

Konteks yang disediakan oleh esai-esai tersebut beruas tiga yakni: doktrinal, menempatkan penggalan-penggalan tersebut di dalam struktur dari ajaran Buddha secara keseluruhan; historis, menghubungkan esai-esai tersebut dengan hal-hal yang diketahui mengenai sejarah intelektual dan sosial di masa Buddha; dan praktis, menerapkan esai-esai tersebut dalam praktik nyata dari jalan Buddhis di masa sekarang.

Sumber pertama dan paling utama untuk konteks doktrinal adalah khotbah-khotbah di dalam Tipitaka itu sendiri. Sejauh ini, Buddha dan para siswanya yang mulia adalah panduan yang paling dapat diandalkan atas makna dari kata-kata mereka sendiri. Seringkali sebuah ajaran, yang tampak samar atau membingungkan ketika kita menemuinya sendirian sebagai sebuah khotbah tunggal, akan menjadi lebih jelas ketika dilihat dalam konteks beberapa khotbah yang membahas ajaran tersebut dari berbagai sudut, sama seperti adalah lebih mudah untuk mendapatkan gambaran tentang sebuah bangunan dari serangkaian gambar yang diambil dari perspektif-perspektif yang berbeda dibandingkan dari sebuah jepretan tunggal.

Cara pendekatan yang seperti ini untuk memahami khotbah akan memberikan banyak informasi tidak hanya ketika khotbah *x* secara eksplisit mendefinisikan suatu istilah yang disebutkan dalam khotbah *y,* tetapi juga dapat digunakan ketika pola-pola perumpamaan dan peristilahan menyebar pada banyak bagian. Contohnya seperti dua kasus berikut: dalam konteks-konteks yang terpisah, khotbah-khotbah mengibaratkan penderitaan seperti api, dan praktik melatih pikiran dalam meditasi seperti seni menyelaraskan dan memainkan suatu alat musik. Pada tiap kasus, istilah-istilah teknis — dari ilmu fisika pada contoh pertama, dari teori musik pada contoh kedua — diterapkan pada pikiran dalam sejumlah besar konteks. Oleh karenanya, akan sangat membantu jika kita memahami dari mana istilah-istilah itu berasal dalam rangka untuk dapat secara penuh memahami konotasi-konotasinya dan memperoleh suatu perasaan intuitif — berdasarkan pada pengetahuan kita sendiri mengenai api dan musik — tentang apa yang dimaksud.

Dalam beberapa contoh, saya telah menyebutkan versi-versi alternatif dari khotbah-khotbah tersebut — seperti yang terdapat dalam Tipitaka Sarvāstivāda yang dilestarikan dalam terjemahan bahasa Mandarin — untuk memberikan penerangan terhadap penggalan-penggalan bahasa Palinya. Meskipun Tipitaka Sarvāstivāda secara keseluruhan tampak lebih baru daripada Tipitaka Pali, namun tidak ada cara untuk mengetahui apakah khotbah-khotbah Sarvāstivāda tertentu adalah lebih awal atau lebih baru dibandingkan versi Palinya, sehingga perbandingan yang dilakukan atas keduanya dimaksudkan semata-mata hanya sebagai bahan pemikiran.

Saya terkadang juga menggunakan Abhidhamma Pali dan kitab-kitab komentar, yang muncul beberapa abad setelah khotbah-khotbah itu. Akan tetapi, di sini saya harus selektif. Teks-teks ini menggunakan suatu pendekatan sistematis untuk menafsirkan khotbah-khotbah yang lebih cocok untuk ajaran-ajaran tertentu dibandingkan untuk ajaran lainnya. Ada contoh-contoh dimana suatu ajaran tertentu memiliki satu makna dalam konteks sistem ini, dan memiliki makna yang lain ketika dilihat dalam konteks khotbah-khotbah itu sendiri. Oleh karenanya, saya telah mengambil pandangan-pandangan terang yang spesifik dari teks-teks yang tampaknya benar-benar menerangi makna dari khotbah-khotbah tersebut, tetapi tanpa mengadopsi struktur keseluruhan yang mereka paksakan terhadap ajaran.

Untuk menyediakan konteks historis, saya telah menggunakan berbagai sumber. Sekali lagi, sumber yang paling utama di sini adalah Tipitaka Pali itu sendiri, baik dalam hal yang secara eksplisit perlu disampaikan tentang lingkungan sosial dan intelektual di masa Buddha, maupun dalam hal yang secara implisit disampaikan tentang bagaimana disiplin-disiplin ilmu intelektual di masa Buddha — seperti sains, matematika, dan teori musik — membantu membentuk cara Buddha mengungkapkan pemikirannya. Saya juga telah menggunakan sumber-sumber sekunder yang mana sumber-sumber ini telah membantu menambahkan informasi-informasi dan detail-detail atas tema-tema yang tersaji dalam Tipitaka Pali. Sumber-sumber sekunder ini disebutkan dalam Bibliografi.

Oleh karena tradisi Pali merupakan tradisi yang masih hidup, konteks-konteks doktrinal dan historis tidak bertanggung jawab atas keseluruhan rentangan makna-makna yang para praktisi Buddhis terus jumpai di dalam teks-teks. Untuk menyediakan dimensi yang hidup ini, saya telah menggunakan ajaran-ajaran dari tradisi-tradisi praktik modern yang tampak berselaras dengan pesan dari Tipitaka dan menambahkan suatu perspektif yang mencerahkan. Sebagian besar dari ajaran-ajaran ini diambil dari Tradisi Hutan Thai, namun saya juga telah menggunakan ajaran-ajaran dari tradisi-tradisi lainnya pula. Saya telah mengikuti praktik Buddhis tradisional untuk tidak mengidentifikasi sumber dari ajaran-ajaran ini karena dua alasan: pertama, untuk setiap pandangan terang yang ditawarkan dalam buku ini, saya dalam banyak hal berhutang kepada pelatihan yang telah saya terima dari para guru saya di Tradisi Hutan, dan akan tampak seperti dibuat-buat jika saya memberikan kredit kepada mereka untuk beberapa poin dan tidak untuk yang lain; kedua, ada kemungkinan bahwa saya telah salah mengerti beberapa ajaran mereka atau membawa ajaran tersebut keluar dari konteks, maka saya tidak ingin mengambil risiko memberikan kredit atas kesalahpahaman saya tersebut pada mereka.

Akan tetapi, dalam menyediakan konteks yang lebih modern pada penggalan-penggalan yang disajikan dalam buku ini, saya belum mencoba untuk menafsirkan ajaran-ajaran tersebut dalam konteks ilmu psikologi atau sosiologi modern. Pesan Buddha adalah tak lekang oleh waktu dan sifatnya langsung. Pesannya tidak perlu diterjemahkan ke dalam model-model populer disiplin ilmu yang terus berlalu, yang dalam banyak hal lebih jauh dari kenyataan pengalaman langsung dibandingkan pesan yang tidak diterjemahkan ke dalam model-model populer itu, dan karenanya lebih mungkin akan ketinggalan zaman. Akan tetapi, ada dua disiplin ilmu modern yang saya gunakan untuk membantu menjelaskan beberapa aspek yang lebih formal dari modus berbicara Buddha dan analisisnya mengenai prinsip-prinsip kausal.

Disiplin ilmu yang pertama adalah fenomenologi, cabang dari ilmu filsafat yang berurusan dengan fenomena sebagaimana fenomena tersebut dialami secara langsung, di dalam dan mengenai fenomena-fenomena itu sendiri. Terdapat banyak aliran fenomenologi modern dan bukanlah tujuan saya untuk mencoba menyamakan ajaran-ajaran Buddha dengan salah satu dari aliran-aliran tersebut. Akan tetapi, Buddha memang merekomendasikan suatu cara pencerapan yang disebutnya "masuk ke dalam kekosongan (suññatā)" [lihat MN 121], dimana dalam modus pencerapan ini seseorang sekadar mencatat keberadaan dan ketiadaan fenomena-fenomena, tanpa membuat asumsi-asumsi lebih jauh tentang fenomena-fenomena tersebut. Pendekatan ini menyerupai hal yang dalam filsafat modern dapat disebut "fenomenologi radikal", sebuah modus pencerapan yang melihat pengalaman-pengalaman dan proses-proses sekadar sebagai peristiwa-peristiwa, tanpa keterkaitan pada pertanyaan mengenai ada tidaknya "hal-hal" yang berada dibalik peristiwa-peristiwa tersebut, atau mengenai bisa tidaknya peristiwa tersebut dikatakan benar-benar ada [lihat penggalan-penggalan §230 dan §186]. Karena kemiripan inilah, kata "fenomenologi" berguna dalam membantu menjelaskan sumber dari deskripsi-deskripsi Buddha mengenai cara-cara kerja kamma dan proses kemunculan bersama yang dependen khususnya. Begitu kita mengetahui dari mana beliau berasal, akan lebih mudah untuk memahami pernyataan-pernyataannya dan menggunakan pernyataan-pernyataan tersebut pada konteksnya yang tepat.

Penggunaan serupa juga saya gunakan pada sains modern — khususnya teori kekacauan *(chaos theory)*. Ada banyak kemiripan antara teori-teori kausalitas Buddhis dengan teori modern kekacauan yang bersifat determinisme. Contoh-contoh dan istilah yang digunakan dari teori kekacauan ini — seperti umpan balik *(feedback)*, invariansi skala *(scale invariance)*, resonansi *(resonance)*, dan turbulensi cair *(fluid turbulence)* — sangatlah berguna untuk menjelaskan teori-teori kausalitas Buddhis. Sekali lagi, dalam menggunakan kemiripan-kemiripan ini, saya tidak berusaha untuk menyamakan ajaran-ajaran Buddha dengan teori kekacauan atau untuk terlibat dalam pseudo-sains atau ilmu-semu. Model-model populer dalam sains berubah begitu cepat sehingga kita tidak memberikan manfaat

apa-apa bagi ajaran-ajaran Buddha dengan mencoba "membuktikan" ajaran-ajaran tersebut dalam paradigma-paradigma ilmiah masa kini. Di sini, saya sekadar menunjukkan kemiripan-kemiripan sebagai suatu cara untuk membantu membuat ajaran-ajaran tersebut dapat lebih mudah dimengerti dalam istilah-istilah modern. Teori kekacauan yang bersifat determinisme adalah satu-satunya pokok pengetahuan modern yang telah berhasil mengembangkan kosakata untuk pola-pola perilaku yang dideskripsikan dalam penjelasan-penjelasan Buddhis tentang kausalitas, sehingga tampak sebagai suatu sumber alami untuk diambil, baik untuk menjelaskan pola-pola tersebut, maupun untuk menunjukkan beberapa implikasinya yang lebih tidak kentara.

Dalam melakukan hal ini, saya menyadari bahwa saya mengambil risiko mengasingkan kaum non-ilmuwan yang merasa terintimidasi dengan istilah ilmiah, serta para ilmuwan yang tidak menyukai peristilahan dari disiplin ilmu mereka diterapkan ke ranah "non-ilmiah". Untuk kedua grup ini, saya hanya dapat berkata bahwa istilah-istilah ini di dalam dan mengenai istilah-istilah ini sendiri tidaklah "ilmiah". Banyak istilah sehari-hari kita sekarang ini yang digunakan untuk menjelaskan hubungan-hubungan kausal, berasal dari sains abad kedelapan belas; saya kira hanya masalah waktu sebelum istilah dari sains yang lebih baru akan secara bertahap menyebar ke dalam penggunaan sehari-hari. Untuk tujuan buku ini, adalah penting untuk menunjukkan bahwa ketika Buddha berbicara mengenai kausalitas, gagasannya mengenai hubungan kausalitas tidak serupa dengan gambaran rantai kausalitas kita yang biasa dan linier. Apabila poin ini tidak dipahami, tendensi yang umum adalah menghakimi deskripsi-deskripsi Buddha tentang kausalitas sebagai berlawanan dengan yang kita pahami dan menganggap deskripsi-deskripsi itu membingungkan atau tidak jelas. Akan tetapi, dengan memandangnya melalui penerangan dari teori kekacauan yang bersifat determinisme, akan membantu kita melihat bahwa deskripsi-deskripsi beliau berhubungan dan memberikan manfaat praktis.

Contoh lain dari sebuah analogi yang digunakan dari sains modern adalah istilah “holografis”, yang saya telah gunakan untuk mendeskripsikan beberapa perumusan dari jalan Buddhis. Ketika sebuah hologram dibuat dari sebuah objek, suatu gambaran dari keseluruhan objek — meskipun agak kabur — dapat dibuat dari fragmen-fragmen yang kecil sekalipun dari hologram tersebut. Dengan cara yang sama, beberapa perumusan dari jalan memuat suatu versi kasar dari keseluruhan jalan, lengkap dalam setiap langkah individualnya. Dalam pencarian saya akan sebuah kata sifat untuk menggambarkan perumusan-perumusan seperti itu, “holografis” tampaknya pilihan terbaik.

Apabila Anda tidak akrab dengan peristilahan dari fenomenologi, teori kekacauan, dan hologram, bacalah seksi I/A, pada bagian Penuh-Keterampilan, untuk mendapatkan konteks doktrinal dimana istilah-istilah ini dapat dihubungkan dengan suatu pengalaman langsung: proses pengembangan sebuah keterampilan. Pendekatan fenomenologi berkaitan dengan fakta bahwa, pada malam Kebangunannya, Buddha memfokuskan atensinya secara langsung pada proses mental pengembangan keadaan-keadaan yang terampil dalam pikiran, tanpa mengaitkan pada siapa atau apa yang sedang mengembangkan keterampilan itu, atau ada tidaknya suatu lapisan dibaliknya yang mendasari proses tersebut. Teori kekacauan berhubungan dengan pola-pola kausalitas yang ditemukan Buddha ketika mengamati proses ini, dimana efek-efek dari perbuatan dapat pada gilirannya menjadi faktor kausal yang mempengaruhi perbuatan yang baru. Holografi berhubungan dengan penemuan Buddha bahwa penuh-keterampilan dikembangkan dengan cara mengambil kelompok-kelompok dari kualitas-kualitas baik yang telah ada di dalam pikiran dan menggunakannya untuk memperkuat satu sama lain pada setiap langkah sepanjang jalan. Setelah poin-poin rujukan ini dipahami, istilah-istilah abstrak yang mendeskripsikan hal-hal ini pun seharusnya menjadi tidak terlalu asing dan lebih bermanfaat.

Dengan menyediakan konteks doktrinal, historis, dan praktis berdasarkan semua sumber yang disebutkan di atas, esai-esai tersebut dimaksudkan untuk memberikan sebuah pintu masuk ke dalam cakrawala dan bentangan mental

atas teks-teks yang diperkenalkannya. Esai-esai tersebut juga dimaksudkan sebagai saran tentang bagaimana cara teks-teks ini bisa digunakan untuk tujuan yang dimaksudkan teks-teks tersebut yakni: untuk membantu menghilangkan hambatan-hambatan menuju pelepasan pikiran. Meskipun beberapa esai membahas pertanyaan-pertanyaan kontroversial, penggalan-penggalan tekstual tersebut tidak dimaksudkan untuk membuktikan poin-poin yang dibuat dalam esai. Dalam penyusunan antologi ini, saya pertama-tama mengumpulkan dan menerjemahkan penggalan-penggalan dari Tipitaka. Hanya setelah merenungkan apa yang telah saya kumpulkan, barulah saya menambahkan esai-esai tersebut. Atas dasar alasan ini, pembaca manapun yang tidak setuju dengan posisi-posisi yang disajikan dalam esai-esai tersebut, seharusnya tetap mendapatkan bahwa terjemahan-terjemahan yang tersaji di buku ini berguna untuk tujuan-tujuan pembaca itu sendiri. Saya amat sangat sadar bahwa beberapa esai, terutama yang terdapat di Bagian I, yang dirancang untuk memperkenalkan materi, cenderung lebih kuat daripada materi yang diperkenalkannya itu sendiri. Namun hal ini dikarenakan tema-tema di Bagian I memainkan peran penembusan dalam ajaran Buddha sebagai suatu keseluruhan. Oleh karenanya, saya harus membahasnya dengan cukup rinci untuk menunjukkan bagaimana tema-tema tersebut berhubungan tidak hanya dengan penggalan-penggalan dalam Bagian I, tetapi juga untuk tema-tema yang diangkat dalam bagian-bagian lain dari buku ini.

Meskipun esai-esai ini harus merambah jauh untuk mengakrabkan pembaca dengan dunia konseptual dan relevansi penggalan-penggalan tekstual, ada aspek-aspek lain dari penggalan-penggalan ini yang mungkin dapat mengecilkan hati mereka yang belum paham dan karenanya saya ingin membahas aspek-aspek tersebut di sini.

Sebagai permulaan, ajaran-ajaran tentang Sayap-Sayap Menuju Kebangunan adalah saling berhubungan dalam cara-cara yang sangat kompleks. Oleh karena buku-buku harus diatur dalam rentetan yang linier, yaitu membahas satu hal setiap waktunya dalam suatu barisan, ini berarti bahwa tidak ada buku yang dapat membahas secara adil semua jalan-jalan

samping dan lorong-lorong bawah tanah yang menghubungkan elemen-elemen dalam satu set ajaran dengan yang ada di set ajaran lainnya. Atas dasar alasan inilah, saya telah mengatur materi sejalan dengan urutan set-set sebagaimana yang diberikan di Tipitaka, tetapi — seperti yang telah disebutkan di atas — saya telah secara luas melakukan rujukan-silang pada materi tersebut untuk kepentingan para pembaca yang ingin menjelajahi hubungan-hubungan yang berada di luar pola linier. Rujukan-rujukan-silang diberikan dalam kurung [ ] dan terbagi dalam tiga bentuk. Sebuah contoh yang terlihat seperti ini — [§123] — adalah rujukan pada sebuah penggalan dari Tipitaka Pali yang diterjemahkan dalam buku ini. Rujukan silang yang terlihat seperti ini — [III/E] — adalah rujukan ke sebuah esai yang memperkenalkan sebuah seksi, dalam kasus ini Seksi E di Bagian III. Yang terlihat seperti ini — [MN 107] — adalah referensi ke sebuah penggalan dari Tipitaka Pali yang tidak diterjemahkan di sini. Singkatan-singkatan yang digunakan dalam rujukan-rujukan ini dijelaskan pada halaman Singkatan-Singkatan. Banyak penggalan yang masuk ke dalam kategori yang terakhir ini diterjemahkan dalam buku saya, *The Mind Like Fire Unbound,* yang dalam kasus ini rujukannya akan mencakup singkatan MFU diikuti dengan nomor halaman dimana penggalan tersebut terletak di buku tersebut. Harapan saya adalah bahwa rujukan-rujukan-silang ini akan membuka barisan-barisan pemikiran yang berguna bagi siapapun yang meluangkan waktu untuk menjelajahinya.

Kesulitan potensial lainnya bagi pembaca yang belum paham terletak pada gaya tutur dari penggalan-penggalan tersebut. Tipitaka Pali, selama 500 tahun, secara keseluruhan adalah tradisi lisan. Akibatnya, kitab ini cenderung singkat di beberapa tempat dan berulang di tempat lainnya. Saya telah berusaha untuk memotong sebanyak mungkin pengulangan, tetapi saya harus memohon kesabaran Anda untuk pengulangan-pengulangan yang masih tersisa. Anggaplah yang tersisa tersebut sebagai bagian refrein dalam sebuah karya musik. Selain itu, ketika Buddha mengacu pada para bhikkhu melakukan ini dan itu, perlu diingat bahwa pendengar beliau sering kali seluruhnya terdiri dari para bhikkhu. Kitab-kitab komentar menyatakan bahwa kata “bhikkhu” meliputi siapa saja — pria atau wanita, perumah

tangga atau yang ditahbiskan — yang serius tentang praktik, dan makna ini harus selalu diingat. Saya memohon maaf atas diskriminasi kelamin dalam terjemahan-terjemahan. Meskipun saya telah mencoba mencari cara untuk menguranginya, saya mendapati diri saya terhambat karena hal ini begitu melekat sepenuhnya dalam sebuah literatur yang awalnya ditujukan kepada para bhikkhu.

Akan tetapi, saya percaya bahwa tidak satupun kesulitan-kesulitan ini yang tidak dapat diatasi, dan bahwa anda akan mendapati, seperti telah saya dapati, bahwa ajaran-ajaran dari Tipitaka Pali menyediakan imbalan yang lebih besar atas usaha yang telah dituangkan untuk menjelajahinya. Realitas dari Sayap-Sayap Menuju Kebangunan terletak pada kualitas-kualitas dari pikiran. Kata-kata yang digunakan untuk mengungkapkan sayap-sayap tersebut dalam Tipitaka Pali adalah sekadar penunjuk. Penunjuk-penunjuk ini harus diuji dalam praktik yang serius, namun keyakinan saya adalah bahwa, dari semua guru meditasi yang pernah dijumpai umat manusia, Buddha masihlah yang terbaik. Kata-katanya harus dibaca berulang-ulang, secara reflektif, dan diuji dalam praktik. Harapan saya mengumpulkan ajaran-ajarannya dengan cara seperti ini adalah agar ajaran-ajaran ini dapat memberikan anda pandangan-pandangan terang yang berguna untuk melatih pikiran sehingga suatu hari nanti anda tidak perlu lagi membaca tentang Kebangunan, tetapi akan dapat mengetahuinya untuk diri anda sendiri.

Daftar Sayap-Sayap Menuju Kebangunan

I. Tujuh Set

Empat Kerangka Acuan (satipaṭṭhāna)

1. Tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

2. Tetap fokus pada perasaan di dalam & mengenai perasaan itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

3. Tetap fokus pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

4. Tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Empat Pengerahan Benar (sammappadhāna)

1. Membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minat seseorang demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul.

2. Membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minat seseorang demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul.

3. Membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minat seseorang demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul.

4. Membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minat seseorang demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul.

Empat Dasar untuk Tenaga (iddhipāda)

1. Mengembangkan dasar tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan.

2. Mengembangkan dasar tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kegigihan & buatan-buatan pengerahan.

3. Mengembangkan dasar tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada minat & buatan-buatan pengerahan.

4. Mengembangkan dasar tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kearifan & buatan-buatan pengerahan.

Lima Kemampuan (indrīya)

1. Kemampuan keyakinan *(saddhindrīya)*.

2. Kemampuan kegigihan *(viriyindrīya)*.

3. Kemampuan perhatian *(satindrīya)*.

4. Kemampuan konsentrasi *(samādhindrīya)*.

5. Kemampuan kebijaksanaan *(paññindrīya)*.

Lima Kekuatan (bala)

1. Kekuatan keyakinan *(saddhā-bala)*.

2. Kekuatan kegigihan *(viriya-bala)*.

3. Kekuatan perhatian *(sati-bala)*.

4. Kekuatan konsentrasi *(samādhi-bala)*.

5. Kekuatan kebijaksanaan *(paññā-bala)*.

Tujuh Faktor untuk Kebangunan (bojjhaṅga)

1. Perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(sati-sambojjhaṅga)*.

2. Analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(dhamma-vicaya-sambojjhaṅga)*.

3. Kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(viriya-sambojjhaṅga)*.

4. Kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(pīti-sambojjhaṅga)*.

5. Keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(passaddhi-sambojjhaṅga)*.

6. Konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(samādhi-sambojjhaṅga)*.

7. Keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan *(upekkhā-sambojjhaṅga)*.

Jalan Mulia Beruas Delapan (ariya-magga)

1. Pandangan benar *(sammā-diṭṭhi)*.
2. Keputusan benar *(sammā-saṅkappa)*.
3. Ucapan benar *(sammā-vācā)*.
4. Perbuatan benar *(sammā-kammanta)*.
5. Mata Pencaharian benar *(sammā-ājīva)*.
6. Usaha benar *(sammā-vāyāma)*.
7. Perhatian benar *(sammā-sati)*.
8. Konsentrasi benar *(sammā-samādhi)*.

II. Faktor-faktor dari Tujuh Set yang digolongkan dalam Lima Kemampuan

Keyakinan	Ucapan Benar (Jalan Beruas Delapan) Perbuatan Benar (Jalan Beruas Delapan) Mata Pencaharian Benar (Jalan Beruas Delapan) Hasrat (Dasar-Dasar untuk Tenaga)
Kegigihan	Usaha Benar (Jalan Beruas Delapan) Empat Pengerahan Benar Kegigihan (Dasar-Dasar untuk Tenaga) Kegigihan (Faktor-Faktor untuk Kebangunan)

Perhatian	Empat Kerangka Acuan Perhatian Benar (Jalan Beruas Delapan) Minat (Dasar-Dasar untuk Tenaga) Perhatian (Faktor-Faktor untuk Kebangunan)
Konsentrasi	Empat Dasar untuk Tenaga Konsentrasi Benar (Jalan Beruas Delapan) Kegiuran (Faktor-Faktor untuk Kebangunan) Keheningan (Faktor-Faktor untuk Kebangunan) Konsentrasi (Faktor-Faktor untuk Kebangunan) Keseimbangan Batin (Faktor-Faktor untuk Kebangunan)
Kebijaksanaan	Pandangan Benar (Jalan Beruas Delapan) Keputusan Benar (Jalan Beruas Delapan) Analisis Kualitas-Kualitas (Faktor-Faktor untuk Kebangunan) Kearifan (Dasar-Dasar untuk Tenaga) Keseimbangan Batin (Faktor-Faktor untuk Kebangunan)

Perkenalan

Sayap-Sayap Menuju Kebangunan membentuk daftar buatan Buddha sendiri yang memuat ajaran-ajaran terpentingnya. Menjelang akhir hidupnya, beliau beberapa kali menyatakan bahwa selama ajaran-ajaran yang ada dalam daftar ini diingat dan dipraktikkan, pesannya akan bertahan. Dengan demikian, di mata Buddha, Sayap-Sayap mencakup kata-kata dan keterampilan-keterampilan yang paling bernilai untuk dikuasai dan diteruskan ke yang lainnya.

Kebangunan Buddha

Ketika membahas ajaran-ajaran Buddha, tempat terbaik untuk memulainya adalah dengan Kebangunannya. Dengan cara demikian, seseorang akan mengetahui dari mana ajaran-ajaran tersebut berasal dan ke mana ajaran-ajaran tersebut ditujukan, akan tetapi untuk mengapresiasi Kebangunan tersebut, kita harus mengetahui hal yang sedari awal mengarahkan Pangeran Siddhattha Gotama — Buddha sebelum Kebangunannya — untuk mencarinya. Menurut penjelasan Buddha sendiri, pencarian dimulai sejak banyak masa kehidupan lampau, namun di masa kehidupan ini, pencarian tersebut dicetuskan oleh realisasi akan keniscayaan penuaan, sakit, dan kematian. Dalam kata-katanya:

Saya hidup dalam keelokan, keelokan yang tertinggi, keelokan total. Ayah saya bahkan membuatkan kolam-kolam teratai di istana kami: satu kolam tempat teratai merah bermekaran, satu kolam tempat teratai putih bermekaran, satu kolam tempat teratai biru bermekaran, semua demi saya. Saya tidak menggunakan kayu cendana yang tidak berasal dari Vārāṇasī. Serban saya berasal dari Vārāṇasī, begitu pula tunik, kain bawahan, & jubah luar saya. Sebuah kerai putih dipasang di atas saya sepanjang hari dan malam untuk melindungi saya dari dingin, panas, debu, kotoran, dan embun.

Saya memiliki tiga buah istana: satu untuk musim dingin, satu untuk musim panas, satu untuk musim hujan. Selama empat bulan di musim hujan, saya dihibur di istana musim hujan oleh penyanyi-penyanyi yang tak satu pun di antara mereka adalah pria, dan saya tidak pernah sekalipun keluar dari istana. Sementara para pelayan, pekerja, & pengikut di rumah orang lain diberi makan sup kacang-kacangan & nasi yang sudah hancur, di rumah ayah saya, para pelayan, pekerja, dan pengikut diberi makan gandum, nasi, & daging.

Meskipun saya memiliki keberuntungan seperti itu, seperti keelokan total, pemikiran muncul pada saya, 'Ketika seorang tak terpelajar, orang pada umumnya, dirinya tunduk pada penuaan, tidak di luar penuaan, melihat orang lain yang berusia lanjut, dia merasa ngeri, terhina, & jijik, tidak menyadari bahwa dia pun tunduk pada penuaan, tidak di luar penuaan. Apabila saya — yang tunduk pada penuaan, tidak di luar penuaan — menjadi ngeri, terhina, & jijik melihat orang lain yang berusia lanjut, maka itu tidak akan cocok untuk saya.' Saat saya menyadari ini, kemabukan (khas) orang muda tersebut terhadap masa muda rontok seluruhnya.

Meskipun saya memiliki keberuntungan seperti itu, seperti keelokan total, pemikiran muncul pada saya, 'Ketika seorang tak terpelajar, orang pada umumnya, dirinya tunduk pada sakit, tidak di luar sakit, melihat orang lain yang sakit, dia merasa ngeri, terhina, & jijik, tidak menyadari bahwa dia pun tunduk pada sakit, tidak di luar sakit. Dan apabila saya — yang tunduk pada sakit, tidak di luar sakit — menjadi ngeri, terhina, dan jijik melihat orang lain yang sakit, maka itu tidak akan cocok untuk saya.' Saat saya menyadari ini, kemabukan orang sehat tersebut terhadap kesehatan rontok seluruhnya.

Meskipun saya memiliki keberuntungan seperti itu, seperti keelokan total, pemikiran muncul pada saya, 'Ketika seorang tak terpelajar, orang pada umumnya, dirinya tunduk pada kematian, tidak di luar kematian, melihat orang lain yang mati, dia merasa ngeri, terhina, dan jijik, tidak menyadari bahwa dia pun tunduk pada kematian, tidak di luar kematian. Dan apabila

saya — yang tunduk pada kematian, tidak di luar kematian — menjadi ngeri, terhina, dan jijik melihat orang lain yang mati, maka itu tidak akan cocok untuk saya.' Saat saya menyadari ini, kemabukan orang hidup tersebut terhadap kehidupan rontok seluruhnya.

— AN 3.38

Sebelum kebangunan-diri saya, ketika saya masih hanyalah seorang Bodhisatta (calon Buddha) yang belum terbangun, yang tunduk pada kelahiran, penuaan, sakit, kematian, kesedihan, & kekotoran batin, saya mencari (kebahagiaan dalam) hal-hal yang tunduk pada kelahiran, penuaan, sakit, kematian, kesedihan, & kekotoran batin. Pemikiran muncul pada saya, 'Mengapa saya, yang tunduk pada kelahiran…kekotoran batin, mencari hal yang tunduk pada kelahiran…kekotoran batin? Bagaimana jika saya…mencari yang tidak terlahir, tidak menua, tidak sakit, tidak mati, tanpa kesedihan, tidak terkotori, dan keamanan yang tidak terungguli dari jeratan: Tidak Terikat'.

Jadi beberapa waktu kemudian, ketika saya masih muda, berambut hitam, memiliki berkah-berkah kemudaan di tahap pertama kehidupan, saya mencukur rambut dan janggut saya — meskipun orangtua saya berharap sebaliknya dan berduka dengan air mata berlinang di wajah mereka — dan saya mengenakan jubah berwarna oker dan pergi keluar dari kehidupan berumah menuju ke dalam ketidakberumahan.

— MN 26

Penggalan-penggalan ini memiliki makna yang universal, namun untuk sepenuhnya mengapresiasi alasan pangeran muda ini meninggalkan rumah demi kehidupan seorang pengembara tak berumah, dibutuhkan beberapa pemahaman tentang kepercayaan-kepercayaan dan perkembangan-perkembangan sosial pada masanya.

Pangeran Siddhattha tinggal di sebuah republik aristokratis yang terletak di India utara pada abad keenam S.M., suatu masa pergolakan sosial yang besar. Sebuah ekonomi moneter yang baru sedang menggantikan ekonomi agraria yang dianut sebelumnya. Monarki-monarki absolut, yang bersekutu dengan kelas pedagang yang baru terbentuk, menelan para aristrokrat atau bangsawan sebelumnya. Seperti yang sering terjadi ketika seorang elit aristokratis dilepaskan dari hak-haknya, orang-orang di seluruh lapisan masyarakat mulai mempertanyakan kepercayaan-kepercayaan yang telah mendukung orde sebelumnya, dan berpaling pada sains dan modus-modus pengetahuan alternatif lainnya untuk menyediakan mereka dengan suatu pandangan baru tentang kehidupan.

Sains yang paling terkemuka di India Utara pada saat itu adalah astronomi. Observasi-observasi yang baru dan tepat terhadap pergerakan-pergerakan planet, dikombinasikan dengan cara kalkulasi yang baru saja dikembangkan, telah menuntun para astronom untuk menyimpulkan bahwa waktu diukur dalam kalpa-kalpa yakni siklus-siklus panjang yang tidak dapat dimengerti, yang berulang-ulang tanpa henti. Dengan menggunakan kesimpulan-kesimpulan ini, para filsuf di masa itu mencoba untuk memecahkan implikasi-implikasi bingkai sementara yang demikian luas ini terhadap drama kehidupan manusia dan pencarian kebahagiaan tertinggi.

Para filsuf ini dapat digolongkan ke dalam dua kubu besar: mereka yang melakukan spekulasi-spekulasinya dalam lingkup tradisi-tradisi Veda-Veda yakni teks-teks religius dan ritual India awal yang menyediakan kepercayaan-kepercayaan ortodoks orde lama; kubu yang lainnya adalah grup-grup non-ortodoks yang dinamakan Para Samaṇa (petapa), yang mempertanyakan otoritas dari Veda-Veda tersebut. Etimologi modern menurunkan kata Samaṇa dari kata "pejuang", namun etimologi pada masa itu menurunkannya dari kata sama, yang berarti menjadi "selaras" atau "senada". Para filsuf Samaṇa mencoba mendapatkan suatu cara hidup dan pemikiran yang selaras, bukan dengan konvensi-konvensi sosial, namun dengan hukum-hukum alam karena hukum-hukum ini dapat direnungkan secara langsung melalui pengamatan ilmiah, pengalaman

pribadi, nalar, meditasi, atau praktik-praktik perdukunan seperti pencarian keadaan-keadaan kesadaran yang telah berubah melalui berpuasa atau praktik-praktik pertapaan lainnya. Banyak dari bentuk-bentuk perenungan ini yang mensyaratkan seseorang untuk meninggalkan batasan-batasan dan tanggung jawab dari kehidupan berumah dan menjalani kehidupan seorang pengembara tak berumah. Inilah alasan di balik keputusan Pangeran Siddhattha untuk meninggalkan kehidupan berumah dalam rangka untuk melihat apabila ada suatu kebahagiaan sejati yang di luar pengaruh penuaan, sakit, dan kematian.

Pada masa Pangeran Siddhattha tersebut, para filsuf aliran Veda dan Samaṇa telah mengembangkan interpretasi-interpretasi yang sangat beragam tentang hukum-hukum alam itu dan cara hukum-hukum alam tersebut mempengaruhi pencarian kebahagiaan sejati. Poin-poin utama pertentangan kedua kubu ini ada dua:

1) Kelangsungan hidup setelah mati. Sebagian besar filsuf Veda dan Samana mengasumsikan bahwa identitas seseorang menjangkau melampaui kehidupan saat ini yakni mencakup berkalpa-kalpa di masa lampau maupun bereon-eon di masa depan setelah kematiannya, meskipun ada beberapa pertentangan mengenai apakah identitas seseorang dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya akan berubah atau tetap sama. Para filsuf Veda telah memandang kelahiran kembali secara positif, tetapi pada masa Pangeran Siddhattha, pengaruh dari siklus-siklus astronomis yang baru saja diketemukan telah membuat mereka yang memercayai kelahiran kembali menganggap siklus-siklus kehidupan kembali tersebut sia-sia dan sifatnya membatasi, dan menganggap pelepasan adalah satu-satunya kemungkinan untuk kebahagiaan sejati. Akan tetapi, terdapat sebuah aliran Samaṇa materialis hedonis yang disebut para Lokāyata, yang menyangkal keberadaan dari identitas apapun setelah kematian dan bersikeras bahwa kebahagiaan hanya dapat didapatkan dengan menikmati kesenangan-kesenangan indrawi di sini dan kini.

2)Kausalitas. Sebagian besar filsuf menerima gagasan bahwa perbuatan manusia memainkan suatu peran kausatif dalam menyediakan kebahagiaan di masa depan untuk orang itu sendiri dalam kehidupan ini dan seterusnya. Walaupun demikian, pandangan-pandangan tentang cara prinsip kausal ini bekerja, berbeda dari satu aliran ke aliran lainnya. Untuk beberapa filsuf Veda, satu-satunya perbuatan yang efektif adalah ritual. Para Jain yang merupakan salah satu aliran Samaṇa, mengajarkan bahwa segala perbuatan masuk ke dalam hukum-hukum kausal yang linier dan bersifat determinisme serta membentuk suatu ikatan dengan siklus yang berulang. Para Jain tersebut mengatakan bahwa pengalaman saat ini berasal dari perbuatan-perbuatan di masa lampau; perbuatan-perbuatan saat ini akan membentuk pengalaman di masa depan. Kausalitas linier ini juga bersifat materialis: perbuatan fisik menciptakan *āsava-āsava* (noda-noda, fermentasi-fermentasi) — substansi-substansi lengket dalam jiwa yang menjaga jiwa tersebut tetap melekat pada siklus. Menurut para Jain, satu-satunya jalan keluar dari siklus terletak di dalam kehidupan yang tanpa-kekerasan dan tidak berbuat, yang berpuncak dalam suatu bunuh diri yang perlahan melalui kelaparan, dimana bunuh diri yang perlahan ini akan membakar habis *āsava-āsava* sehingga dengan demikian membebaskan jiwa tersebut. Beberapa Upanishad — teks-teks spekulatif pasca-Veda — menyatakan kausalitas sebagai suatu proses evolusi yang murni fisik dan netral secara moral. Lainnya menyatakan bahwa hukum-hukum moral terkandung di dalam sifat dari kausalitas, dan bukanlah sekadar menjadi konvensi-konvensi sosial belaka, dan bahwa moralitas dari suatu perbuatan menentukan cara perbuatan tersebut mempengaruhi perjalanan masa depan seseorang di dalam lingkaran kelahiran kembali. Apakah teks-teks yang disebutkan terakhir ini disusun sebelum atau sesudah Buddha mengajarkan pandangan ini, tidak ada seorangpun yang mengetahuinya. Setidaknya, seluruh pemikir pra-Buddhis yang menerima prinsip kausalitas, bagaimanapun mereka menyatakannya, melihat prinsip ini sebagai suatu proses yang murni linier.

Di sisi lain dari isu ini, para Lokāyata bersikeras bahwa tidak ada prinsip kausal yang bertindak di antara peristiwa-peristiwa, dan bahwa semua peristiwa adalah spontan dan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri. Ini berarti

bahwa perbuatan-perbuatan tidak memiliki konsekuensi-konsekuensi, dan seseorang dapat dengan aman mengabaikan aturan-aturan moral dalam pencarian kenikmatan indrawi orang tersebut. Satu cabang dari aliran Samaṇa lainnya, para Ājīvaka, bersikeras bahwa kausalitas itu sifatnya ilusi. Hal-hal yang benar-benar ada, kata mereka, hanyalah substansi-substansi yang tidak berubah yang membentuk bahan bangunan dari alam semesta. Oleh karena kausalitas menyiratkan perubahan, maka prinsip tersebut adalah tidak nyata. Sebagai akibatnya, perbuatan manusia tidak memiliki efek pada apapun yang bersubstansi — termasuk kebahagiaan — dan karenanya tidak diperhitungkan. Cabang lain dari aliran yang sama, yang berspesialisasi dalam astrologi, bersikeras bahwa kausalitas adalah nyata tetapi bersifat determinisme secara total. Kehidupan manusia seluruhnya ditentukan oleh nasib yang impersonal dan amoral yang tertulis pada bintang-bintang; perbuatan manusia tidak memainkan peran apapun dalam menyediakan kebahagiaan atau penderitaan dirinya; moralitas adalah murni suatu konvensi sosial. Oleh karenanya, mereka bersikeras bahwa pelepasan dari lingkaran kelahiran kembali datang hanya ketika lingkaran tersebut terhenti dengan sendirinya. Kedamaian pikiran dapat didapatkan dengan menerima nasib dan dengan sabar menunggu siklus, seperti bola benang yang sedang terurai, tiba pada ujungnya.

Sudut-sudut pandang yang bercabang-cabang ini membentuk latar belakang intelektual bagi pencarian atas kebahagiaan tertinggi yang dilakukan Pangeran Siddhattha. Sesungguhnya, Kebangunannya dapat dilihat sebagai pemecahan beliau sendiri terhadap kedua isu ini.

Tipitaka Pali mencatat beberapa versi yang berbeda mengenai deskripsi-deskripsi yang diberikan Buddha sendiri atas Kebangunannya. Deskripsi-deskripsi ini merupakan salah satu penjelasan-penjelasan otobiografi terawal dalam sejarah umat manusia. Buddha menghadirkan dirinya sendiri sebagai seorang penjelajah dan pelaku eksperimen — dan merupakan yang luar biasa berani, karena beliau mempertaruhkan hidupnya pada pencarian untuk suatu kebahagiaan yang tidak mati. Setelah mencoba beberapa jalan yang keliru, termasuk absorpsi-absorpsi mental tanpa bentuk dan praktik-

praktik pertapaan yang menyiksa fisik, beliau tiba pada jalan yang akhirnya berhasil: membawa pikiran ke saat ini dengan memfokuskan pikiran tersebut pada pernapasan dan kemudian membuat suatu analisis yang kalem, penuh perhatian atas proses-proses pikiran sebagaimana proses-proses tersebut secara langsung menghadirkan diri mereka sendiri kepada kewaspadaan langsungnya. Melihat bahwa proses-proses ini sebagai tidak konstan, penuh stres, dan bukan-diri, beliau meninggalkan perasaan pengidentifikasian diri dengan proses-proses tersebut. Hal ini menyebabkan proses-proses ini bubar, dan yang tersisa adalah Tanpa Kematian *(amata-dhamma)* yang melampaui dimensi ruang dan waku. Inilah kebahagiaan yang telah beliau cari selama ini.

Dalam sebuah penggalan dari Tipitaka Pali [§188], Buddha menekankan bahwa apa yang telah beliau realisasi dalam perjalanan Kebangunannya dapat diibaratkan seperti dedaunan dari sebuah hutan; apa yang diajarkan beliau pada yang lain adalah seperti segenggam daun saja. Bagian yang hanya segenggam daun inilah yang memuat poin-poin esensial untuk menolong yang lainnya mencapai Kebangunan mereka sendiri. Bagian yang beliau tidak ajarkan bukanlah bagian yang akan berguna untuk tujuan pencapaian Kebangunan tersebut. Dengan demikian, ketika kita membahas Kebangunan Buddha, kita harus mengingat bahwa kita hanya mengetahui sepotongan kecil dari keseluruhan peristiwa yang terjadi. Akan tetapi, potongan kecil yang kita ketahui tersebut dirancang untuk membantu Kebangunan kita sendiri. Itulah bagian yang akan kita fokuskan di sini dengan secara konstan mengingat tujuan Buddha ketika mengajarkan ajarannya.

Ketika Buddha belakangan menganalisis proses Kebangunan, beliau menyatakan bahwa proses tersebut terdiri dari dua jenis pengetahuan:

Pertama adalah pengetahuan tentang keteraturan Dhamma, dan setelahnya adalah pengetahuan tentang Tidak Terikat.

— SN 12.70

Di sini, keteraturan Dhamma menunjukkan prinsip kausal yang mendasari semua pengalaman "yang terbuat" *(saṅkhata)*, yakni pengalaman yang terbuat dari kondisi-kondisi dan pengaruh-pengaruh kausal. Mengetahui prinsip ini berarti menguasainya: seseorang tidak hanya dapat melacak rangkaian proses-proses kausal, tetapi juga dapat melepaskan diri dari proses-proses tersebut dengan secara terampil membiarkan proses-proses kausal tersebut bubar. Pengetahuan tentang Tidak Terikat adalah realisasi dari kebebasan total yang datang ketika seseorang telah membubarkan proses-proses kausal dari alam buatan, menyisakan kebebasan dari pengaruh-pengaruh kausal yang disebut yang "Tidak Terbuat".

Pilihan Buddha atas kata Tidak Terikat *(nibbāna)* — yang secara harfiah berarti pemadaman sebuah api — berasal dari cara ilmu fisika tentang api dipandang pada masa beliau. Ketika membara, api dipandang sebagai melekat pada bahan bakarnya dalam suatu keadaan terjerat dan bergejolak. Ketika padam, api melepaskan bahan bakarnya, menjadi kalem dan bebas. Oleh karenanya, ketika masyarakat India pada masa beliau melihat api yang tengah padam, mereka tidak merasa sedang menyaksikan kepunahan. Sebaliknya, mereka sedang menyaksikan sebuah pelajaran metaforis tentang bagaimana kebebasan dapat dicapai dengan melepaskan.

Pengetahuan pertama, yaitu tentang keteraturan Dhamma, adalah bagian dari proses Kebangunan yang dapat dideskripsikan; pengetahuan kedua, yaitu tentang Tidak Terikat, meskipun tak dapat dideskripsikan, merupakan sesuatu yang menjamin nilai dari pengetahuan yang pertama. Ketika seseorang telah secara total terbebas dari semua penderitaan dan stres, orang tersebut mengetahui bahwa dia telah menguasai alam buatan dengan baik dan dapat menegaskan kegunaan dari pandangan-pandangan terang yang menuntun pada kebebasan tersebut. Di sini, secara sederhana, kebenaran adalah cara bekerja hal-hal; pengetahuan sejati diukur dengan seberapa terampil seseorang dapat memanipulasi cara bekerja hal-hal tersebut.

Terdapat banyak tempat di Tipitaka Pali dimana Buddha mendeskripsikan tindakan Kebangunannya sendiri dalam kaitannya dengan pengetahuan yang pertama sebagai yang meliputi tiga pandangan terang:

1. Ingatan kembali tentang kehidupan-kehidupan lampau,

2. pandangan terang tentang kematian dan kelahiran kembali makhluk-makhluk di seluruh kosmos, dan

3. pandangan terang tentang akhir dari noda-noda atau buatan-buatan mental *(āsava)* dalam pikiran [§1]. (Seperti yang akan kita lihat di bawah, Kebangunan Buddha memberikan suatu makna baru bagi istilah yang dipinjam dari para Jain.)

Dua pandangan terang yang pertama bukanlah milik eksklusif tradisi Buddhis. Tradisi perdukunan di seluruh dunia telah melaporkan para peramal yang telah memiliki pandangan terang yang serupa. Akan tetapi, pandangan terang yang ketiga, melangkah melampaui perdukunan menuju fenomenologi pikiran yaitu suatu pencatatan yang sistematis terhadap fenomena-fenomena sebagaimana fenomena-fenomena tersebut dialami secara langsung. Pandangan terang ini secara eksklusif adalah Buddhis, meskipun pandangan terang ini didasarkan dari dua pandangan terang sebelumnya. Oleh karena pandangan terang ini multifaset atau bersegi banyak maka Tipitaka mendeskripsikannya dari beragam sudut pandang dan memberikan penekanan pada aspek-aspek yang berbeda sebagaimana aspek-aspek itu berhubungan dengan konteks-konteks yang spesifik. Sepanjang rangkaian buku ini, kita pun akan menjelajahi faset-faset yang spesifik dari pandangan terang ini melalui sudut-sudut yang berbeda. Di sini, kita akan sekadar menyediakan skema umum untuk menunjukkan cara prinsip kamma terampil mendasari keistimewaan utama pandangan terang ini.

Realisasi Bodhisatta di dalam pandangan terang keduanya bahwa kamma menentukan cara makhluk-makhluk bepergian di dalam lingkaran kelahiran kembali menyebabkannya fokus pada pertanyaan tentang kamma pada pandangan terang ketiganya. Oleh karena pandangan terang yang kedua menunjuk pada pandangan-pandangan benar dan pandangan-pandangan salah sebagai faktor-faktor yang menentukan kualitas kamma, dia melihat pada kemungkinan bahwa kamma pada dasarnya merupakan suatu proses mental, bukan suatu proses fisik seperti yang diajarkan para filsuf Veda dan Jain. Sebagai hasilnya, dia berfokus pada kamma mental yang sedang berlangsung persis pada saat itu di dalam pikirannya, untuk memahami proses tersebut dengan lebih jelas. Khususnya, dia ingin melihat kemungkinan apabila ada suatu tipe pandangan benar yang bukannya meneruskan lingkaran kelahiran kembali melainkan akan membawa pelepasan dari lingkaran tersebut. Untuk melakukan ini, dia menyadari bahwa dia harus membuat kekuatan-kekuatan kebijaksanaannya lebih terampil; ini berarti bahwa proses mengembangkan keterampilan tersebut haruslah menjadi kamma yang akan dia amati.

Sekarang, dalam proses mengembangkan suatu keterampilan, dibuatlah dua asumsi utama: bahwa terdapat hubungan kausal antara tindakan-tindakan dan akibat-akibatnya, serta asumsi kedua bahwa akibat yang baik adalah lebih baik daripada akibat yang buruk. Apabila asumsi-asumsi ini tidak sahih, maka tidak ada manfaatnya mengembangkan suatu keterampilan. Bodhisatta menyadari bahwa sudut pandang ini menyediakan dua variabel — sebab-sebab dan akibat-akibatnya, serta baik dan tidak baik — yang membagi pengalaman ke dalam empat kategori, yang kemudian dirumuskannya menjadi **empat kebenaran mulia** *(ariya-sacca):* stres, kemunculannya, penghentiannya, dan jalan menuju penghentiannya [§189]. Bodhisatta lebih lanjut merealisasi bahwa setiap kategori mengemban sebuah tugas. Stres haruslah dipahami, sebabnya haruslah ditinggalkan, penghentiannya haruslah direalisasi, dan jalan menuju penghentiannya haruslah dikembangkan [§195].

Dalam mencoba memahami stres dan hubungannya dengan kamma, Bodhisatta mendapati bahwa, bertentangan dengan ajaran-ajaran para Jain, kamma bukanlah sesuatu yang di luar siklus kelahiran kembali. yang mengikat seseorang pada siklus tersebut. Melainkan, (1) siklus umum dari kamma, akibat, dan reaksinya adalah siklus kelahiran kembali di dalam dan mengenai siklus kelahiran kembali itu sendiri, dan (2) pengikat dalam siklus bukanlah kamma itu sendiri, melainkan merupakan suatu bagian opsional dari reaksi terhadap akibat-akibat kamma.

Bodhisatta menganalisis siklus kamma, akibat, dan reaksi ke dalam istilah-istilah berikut: kamma adalah kehendak; akibatnya adalah perasaan; reaksi terhadap perasaan tersebut adalah pencerapan dan atensi — yaitu, atensi pada pencerapan-pencerapan tentang perasaan tersebut — yang bersama-sama membentuk pandangan-pandangan yang mewarnai kehendak-kehendak selanjutnya. Apabila pencerapan dan atensi dikeruhkan oleh ketidaktahuan, nafsu keinginan, dan kemelekatan, maka pencerapan dan atensi tersebut akan menuntun pada stres dan ketidaktahuan yang lebih lanjut, membentuk dasar bagi kehendak-kehendak yang menyebabkan siklus tersebut terus bergerak. Dalam ajarannya belakangan, Buddha mengidentifikasi faktor-faktor pengeruh ini — bentuk-bentuk kemelekatan, bersama dengan keadaan-keadaan penjadian dan ketidaktahuan, yang diakibatkannya [§227] — sebagai āsava atau noda-noda yang bertindak sebagai pengikat kepada siklus. Dengan cara ini, dia mengambil istilah Jain ini dan memberikan istilah tersebut suatu makna baru yang sifatnya lebih mental dan bukan fisik. Pada saat yang sama, dia juga memberikan analisis lengkapnya mengenai interaksi antara kamma dan noda-noda, yang membentuk salah satu dari poin-poin sentral ajarannya, yang disebut **kemunculan yang dependen** *(paticca-samuppada)* [§§211, 218, 231].

Fakta bahwa adalah mungkin untuk mengembangkan sebuah keterampilan yang disarankan kepada Bodhisatta, ketika dia sedang mengembangkan pandangan terang ketiganya, bahwa nafsu keinginan dan kemelekatan yang mengeruhkan pencerapan-pencerapan dan atensi seseorang tidak harus mengikut pada perasaan yang diakibatkan dari kamma. Jika tidak,

maka tidak akan ada jalan untuk mengembangkan kehendak-kehendak yang terampil. Dengan demikian, nafsu keinginan dan kemelekatan dapat ditinggalkan. Pengembangan kehendak yang terampil ini membutuhkan tindakan-tindakan atensi dan tindakan-tindakan kehendak yang mantap dan halus, yang akan mengerucut menjadi konsentrasi dan kebijaksanaan yang sepenuhnya berkembang. Konsentrasi dan kebijaksanaan yang sepenuhnya berkembang inilah yang merupakan kualitas-kualitas utama dalam jalan menuju penghentian stres. Konsentrasi memberikan fokus dan soliditas yang diperlukan oleh kebijaksanaan untuk melihat dengan jelas, sementara kebijaksanaan mengikuti pola ganda yang harus diperankan oleh atensi dalam pengembangan keterampilan apapun, yakni: sensitivitas terhadap konteks tindakan, yang dibentuk oleh faktor-faktor yang sudah ada sebelumnya yang berasal dari masa lalu, bersama-sama dengan sensitivitas terhadap tindakan itu sendiri, yang dibentuk oleh kehendak-kehendak di saat ini. Dengan kata lain, kebijaksanaan harus melihat bahwa akibat-akibat dari suatu perbuatan sebagai sesuatu yang berakar dari suatu kombinasi sebab-sebab masa lalu dan saat ini.

Seiring bentuk-bentuk yang lebih mencolok dari nafsu keinginan, kemelekatan, dan ketidaktahuan diberantas dengan penghalusan konsentrasi dan kebijaksanaan yang terus-menerus, akan tiba satu titik dimana satu-satunya tindakan atensi dan kehendak yang tersisa untuk dianalisis hanyalah tindakan konsentrasi dan kebijaksanaan di dalam dan mengenai tindakan konsentrasi dan kebijaksanaan itu sendiri. Putaran umpan balik yang disebabkan proses ini — dengan konsentrasi dan kebijaksanaan saling membentuk satu sama lain langsung saat ini — membawa penyelidikan kita menjadi demikian sempit dimana istilah-istilah dalam analisis dikurangi hingga kata-kata yang paling mendasar untuk menunjuk pada pengalaman-pengalaman saat ini yakni: “ini” dan “itu”. Fokus ganda kebijaksanaan, dalam hal pengaruh-pengaruh masa lalu dan saat ini, dikurangi hingga kondisi-kondisi paling mendasar yang menyusun pengalaman “saat ini” (dan, dengan perluasannya, “ruang”) di satu sisi, dan “waktu” di sisi lainnya. Atensi pada partisipasi saat ini dalam proses kausal dikurangi hingga kondisi mendasar untuk pengalaman saat ini, yaitu, kesalinghadiran

("Ketika ini, itu; ketika bukan ini, bukan itu"), sementara atensi pada pengaruh-pengaruh dari masa lalu dikurangi hingga kondisi dasar untuk pengalaman dari waktu, yaitu, dependensi satu peristiwa pada peristiwa lainnya ("Dari kemunculan ini, datanglah kemunculan itu; dari penghentian ini, datanglah penghentian itu").

Ungkapan-ungkapan ini kemudian membentuk rumusan dasar ajaran-ajaran Buddha tentang kausalitas, yang disebut Buddha sebagai **dependensi ini/itu** *(idappaccayatā)* [§211], untuk menekankan bahwa rumusan ini mendeskripsikan pola-pola peristiwa dipandang dari modus pencerapan yang kosong atau tanpa asumsi-asumsi apapun di luar apa yang dapat secara langsung dipersepsikan.

Setelah sampai pada titik ini, tidak ada apapun yang dapat dilakukan lebih lanjut oleh konsentrasi dan kebijaksanaan — karena konsentrasi dan kebijaksanaan itu sendiri dikondisikan oleh waktu dan saat ini. Ketika seluruh kemelekatan yang tersisa, bahkan kemelekatan kepada realisasi-realisasi halus ini, dilepaskan, maka yang mengikuti selanjutnya adalah suatu keadaan yang disebut tanpa-pembentukan, dimana dalam keadaan ini pikiran sama sekali tidak memberikan masukan apapun saat ini kepada pengalaman. Tanpa adanya masukan saat ini untuk mempertahankan pengalaman dari waktu dan saat ini, siklus dari pengalaman buatan pun bubar. Bubarnya siklus pengalaman buatan ini membentuk suatu awal menuju yang Tidak Terbuat yakni kebahagiaan yang tidak mati yang dicari oleh Bodhisatta, sekarang Buddha. Inilah pengetahuan tentang Tidak Terikat, atau pelepasan total.

Ajaran-Ajaran Buddha

Teks-teks mengatakan bahwa Buddha total menghabiskan 49 hari setelah Kebangunannya, sensitif terhadap kebahagiaan pelepasan, meninjau implikasi-implikasi dari pandangan-pandangan terang yang telah menyebabkan Kebangunannya. Pada akhir dari periode ini, beliau berpikir untuk mengajar makhluk-makhluk hidup lainnya. Pada awalnya, kehalusan

dan kompleksitas dari Kebangunannya membuat beliau bertanya dalam hati apakah ada orang yang akan dapat memahami dan mendapatkan manfaat dari ajaran-ajarannya. Akan tetapi, setelah beliau memastikan melalui kekuatan-kekuatan pikiran yang barunya bahwa ada orang-orang yang akan memahami, beliau membuat keputusan untuk mengajar, bertekad bahwa beliau tidak akan memasuki Tidak Terikat total sampai beliau telah menegakkan ajaran-ajarannya — doktrin dan disiplinnya (Dhamma-Vinaya) — di atas dasar yang solid demi manfaat jangka-panjang bagi manusia dan makhluk-makhluk surgawi.

Dua pengetahuan utama yang membentuk Kebangunan — pengetahuan tentang keteraturan Dhamma dan pengetahuan tentang Tidak Terikat — memainkan peranan besar dalam membentuk hal yang diajarkan Buddha dan cara beliau mengajarkannya. Antara keduanya, pengetahuan tentang Tidak Terikat adalah yang lebih penting. Pengetahuan tentang Tidak Terikat tidak hanya menjamin kebenaran dari pengetahuan tentang keteraturan Dhamma, tetapi juga membentuk keseluruhan tujuan Buddha dalam mengajar: beliau menginginkan makhluk-makhluk lainnya meraih kebahagiaan ini pula. Akan tetapi, karena pengetahuan tentang keteraturan Dhamma yang menuntun kepada pengetahuan tentang Tidak Terikat, maka pengetahuan tentang keteraturan Dhamma ini menyediakan panduan yang digunakan Buddha dalam menentukan hal-hal yang berguna untuk dikomunikasikan kepada makhluk-makhluk lainnya sehingga mereka pun akan sampai pada pengetahuan tentang Tidak Terikat secara sukarela.

Panduan-panduan ini tidak lain adalah tiga pandangan terang yang darinya pengetahuan ini terbentuk: ingatan kembali tentang kehidupan-kehidupan lampau, pandangan terang tentang kematian dan kelahiran kembali makhluk-makhluk, dan pandangan terang tentang akhir dari noda-noda mental. Sebagaimana menjadi jelas selama perjalanan pengajaran Buddha, bahwa tidak semua dari mereka yang akan meraih pengetahuan tentang Tidak Terikat perlu memperoleh pandangan terang langsung tentang kehidupan-kehidupan sebelumnya atau tentang kematian dan kelahiran kembali makhluk-makhluk lainnya, namun mereka akan harus memperoleh

pandangan terang langsung tentang akhir dari noda-noda mental. Penguasaan tentang kausalitas yang membentuk pokok dari pandangan terang ini kemudian membentuk pokok dari ajarannya, dengan dua pandangan terang yang lebih awal menyediakan latar belakang yang terhadapnya ajaran-ajaran tersebut diterapkan dalam praktik.

Sebagaimana kita tekankan di atas, ketiga pandangan terang ini secara bersama-sama menyediakan jawaban-jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang sedari awal telah memancing Pangeran Siddhattha mencari Kebangunan. Ingatannya tentang kehidupan-kehidupan sebelumnya di satu sisi menunjukkan bahwa kematian bukanlah kehancuran, namun di sisi lain ingatan tersebut menunjukkan bahwa tidak ada identitas inti yang tetap tidak berubah atau membuat kemajuan yang mantap dan menanjak melalui proses kelahiran kembali. Satu kehidupan mengikuti yang lainnya seperti satu mimpi dapat mengikuti mimpi lainnya, dengan ayunan-ayunan lebar yang serupa dalam perasaan seseorang tentang siapa atau di mana dirinya. Jadi, tidak ada keamanan yang terkandung di dalam proses tersebut.

Pandangan terang kedua — tentang kematian dan kelahiran kembali makhluk-makhluk di seluruh kosmos — menyediakan sebagian jawaban atas pertanyaan-pertanyaan seputar isu kausalitas dalam pencarian kebahagiaan. Faktor kausal yang utama adalah pikiran, khususnya kualitas moral dari kehendak-kehendak yang meliputi pemikiran, perkataan, dan perbuatan, dan kebenaran dari pandangan yang mendasari kehendak-kehendak tersebut. Dengan demikian, prinsip-prinsip moral terkandung di dalam cara kerja kosmos dan bukan menjadi sekadar konvensi-konvensi sosial belaka. Oleh karena itulah, setiap pencarian untuk kebahagiaan harus berfokus pada penguasaan kualitas dari pandangan-pandangan dan kehendak-kehendak pikiran.

Pandangan terang ketiga — tentang akhir dari noda-noda mental — menunjukkan bahwa jalan keluar dari siklus kelahiran kembali dapat didapatkan, bukan melalui tindakan ritual ataupun sama-sekali tidak bertindak, melainkan melalui pengembangan yang terampil suatu tipe

pandangan benar yang meninggalkan noda-noda yang terus mempertahankan bergeraknya siklus kamma, stres, dan ketidaktahuan. Seperti yang telah kita lihat, tipe pandangan benar ini melewati tiga tahapan penghalusan seiring dengan berkembangnya pandangan terang ketiga tersebut: empat kebenaran mulia, kemunculan yang dependen, dan dependensi ini/itu. Kita akan membahas dua tahapan pertama secara rinci di bagian lain buku ini [III/H/i dan III/H/iii]. Di sini, kita akan berfokus pada dependensi ini/itu, aspek yang paling radikal dari pandangan terang ketiga Buddha. Dalam hal isinya, aspek ini menjelaskan bagaimana kehendak-kehendak yang lampau dan saat ini mendasari semua pengalaman dari waktu dan saat ini. Kebenaran isi ini ditunjukkan dengan perannya dalam membubarkan semua pengalaman dari waktu dan saat ini sekadar dengan membuat kehendak-kehendak saat ini terhenti. Maka, tidaklah mengejutkan bahwa prinsip ini memberikan pengaruh yang paling fundamental dalam membentuk ajaran Buddha.

Buddha mengungkapkan dependensi ini/itu dalam rumusan yang tampak-sederhana:

(1) Ketika ini, itu.
(2) Dari kemunculan ini datanglah kemunculan itu.
(3) Ketika bukan ini, bukan itu.
(4) Dari berhentinya ini datanglah berhentinya itu.

— AN 10.92

Terdapat banyak cara yang mungkin untuk menginterpretasikan rumusan ini, tetapi hanya satu yang dapat menginterpretasikannya secara tepat dan utuh, bukan hanya dari cara rumusan tersebut disusun dalam kata-kata, tetapi juga dari cara yang kompleks dan mengalir, yang dengannya contoh-contoh spesifik mengenai hubungan-hubungan kausal dideskripsikan dalam Tipitaka. Cara interpretasi tersebut adalah memandang rumusan ini sebagai hubungan yang saling mempengaruhi antara dua prinsip kausal, yang satu linier dan yang lainnya sinkronis, yang bergabung membentuk sebuah pola tidak linier. Prinsip linier — dengan memasangkan (2) dan

(4) — menghubungkan peristiwa-peristiwa, bukan objek-objek, dari waktu ke waktu; prinsip sinkronis — (1) dan (3) — menghubungkan objek-objek dan peristiwa-peristiwa pada saat ini. Dua prinsip ini berpotongan, sehingga peristiwa apapun yang ada dipengaruhi oleh dua set kondisi: masukan dari masa lampau dan masukan dari saat ini. Meskipun setiap prinsip terlihat sederhana, namun fakta bahwa keduanya berinteraksi membuat konsekuensi-konsekuensinya menjadi sangat kompleks [§10].

Sebagai pembuka, setiap tindakan memiliki pantulan-pantulan di saat ini bersamaan dengan gaung-gaungnya yang menjangkau ke masa depan. Tergantung intensitas dari tindakan tersebut, gaung-gaung ini dapat bertahan untuk waktu yang sangat singkat atau sangat lama. Jadi, setiap peristiwa yang terjadi dalam suatu konteks, ditentukan oleh gabungan efek-efek dari peristiwa-peristiwa yang telah lampau yang berasal dari suatu rentangan yang lebar di dalam waktu bersama dengan efek-efek dari tindakan-tindakan saat ini. Efek-efek ini dapat memperkuat satu sama lain, dapat saling berdampingan dengan sedikit interaksi, atau dapat membatalkan satu sama lain. Jadi, meskipun adalah mungkin untuk memprediksi bahwa suatu tipe tindakan tertentu akan cenderung memberikan suatu tipe hasil tertentu — contohnya, bertindak atas dasar kemarahan akan menuntun pada rasa sakit, — namun tidak ada cara untuk memprediksi kapan atau di mana akibat dari tindakan itu akan dirasakan [§11].

Kompleksitas sistem tersebut lebih lanjut diperkuat oleh fakta bahwa kedua prinsip kausal tersebut berjumpa di pikiran. Melalui pandangan-pandangan dan kehendak-kehendaknya, pikiran mengambil suatu peran kausal untuk menjaga kedua prinsip ini tetap bekerja. Melalui kekuatan sensorisnya, pikiran dipengaruhi oleh akibat-akibat dari sebab-sebab yang digerakkan oleh pikiran tersebut. Ini menciptakan kemungkinan bagi kedua prinsip kausal tersebut untuk memberikan umpan balik ke dalam dirinya sendiri, seiring pikiran tersebut bereaksi terhadap akibat-akibat dari perbuatan-perbuatannya sendiri. Reaksi-reaksi ini dapat berbentuk putaran-putaran umpan balik yang positif, mengintensifkan masukan orisinil dan akibat-akibatnya, sangat mirip seperti lolongan sebuah pengeras suara yang

ditempatkan di samping mikrofon yang memberi masukan ke dalamnya. Reaksi-reaksi ini juga dapat menciptakan putaran-putaran umpan balik yang negatif, menetralkan masukan orisinil, mirip seperti tindakan termostat yang mematikan pemanas udara ketika temperatur di ruangan terlalu tinggi dan menyalakannya lagi ketika terlalu rendah.

Oleh karena akibat-akibat dari perbuatan-perbuatan tersebut dapat terjadi segera, dan pikiran kemudian dapat bereaksi terhadap akibat-akibat tersebut dengan segera, putaran-putaran umpan balik ini terkadang dapat dengan cepat berputar di luar kontrol; pada kesempatan lainnya, putaran-putaran umpan balik ini dapat bertindak sebagai pengecekan-pengecekan yang terampil atas perilaku seseorang. Sebagai contoh, seseorang dapat bertindak atas dasar kemarahan, yang mana tindakan tersebut dengan segera memberikannya suatu rasa tidak nyaman yang terhadap rasa tidak nyaman tersebut dia dapat bereaksi dengan kemarahan yang lebih, sehingga menciptakan suatu efek bola salju. Di sisi lainnya, dia mungkin memahami bahwa kemarahannya menyebabkan rasa tidak nyamannya dan sesegera mungkin melakukan apa yang dapat dilakukan untuk menghentikannya. Akan tetapi, ada pula saat-saat ketika akibat-akibat dari perbuatan-perbuatannya yang lampau dapat mengaburkan rasa tidak nyaman yang disebabkannya sendiri di saat ini, sehingga dia tidak segera bereaksi terhadap rasa tidak nyaman tersebut dengan satu atau lain cara.

Dengan cara ini, kombinasi kedua prinsip kausal tersebut — pengaruh-pengaruh masa lampau berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh langsung saat ini — bertanggung jawab atas kompleksitas hubungan-hubungan kausal karena hubungan-hubungan kausal ini berfungsi di level pengalaman langsung. Akan tetapi, kombinasi kedua prinsip tersebut juga membuka kemungkinan untuk mendapatkan suatu cara sistematis untuk memutuskan jaring kausal tersebut. Apabila sebab-sebab dan akibat-akibat ini sepenuhnya linier maka kosmos akan menjadi yang bersifat determinisme secara total dan tidak ada yang dapat dilakukan untuk melepaskan diri dari pe-mesin-an-pe-mesin-an proses kausal tersebut. Apabila sebab-sebab dan akibat-akibat ini sepenuhnya sinkronis, maka tidak akan ada hubungan dari satu

momen ke momen selanjutnya, dan semua peristiwa akan menjadi acak. Jaring dapat putus secara total atau terbaharui secara spontan tanpa alasan apapun. Namun, dengan bekerja samanya kedua modus ini, seseorang dapat belajar dari pola-pola kausal yang diamati dari masa lampau dan menerapkan pandangan-pandangan terangnya untuk menguraikan pola-pola kausal serupa yang terjadi saat ini. Apabila pandangan-pandangan terang seseorang adalah tepat, maka dia selanjutnya dapat meraih kebebasan dari pola-pola itu.

Karena alasan ini, prinsip dependensi ini/itu menyediakan suatu fondasi yang ideal, baik secara teori maupun praktis, bagi sebuah doktrin tentang pelepasan. Dan, sebagai seorang guru, Buddha secara penuh memanfaatkan keuntungan dari implikasi-implikasinya, menggunakannya sedemikian rupa sehingga prinsip ini tidak hanya bertanggung jawab atas penyajian dan isi dari ajaran-ajarannya, tetapi juga atas organisasi, fungsi, dan kegunaannya. Prinsip dependensi ini/itu bahkan juga bertanggung jawab atas keperluan akan ajaran-ajaran tersebut dan atas fakta bahwa Buddha mampu mengajarkan ajaran-ajaran tersebut. Kita akan membahas poin-poin ini dalam urutan terbalik.

Fakta dari ajaran: Seperti ditekankan di atas, dependensi ini/itu adalah sebuah kombinasi dari dua modus kausal: aktivitas linier yang menghubungkan peristiwa-peristiwa dari waktu ke waktu; dan kausalitas sinkronis, menghubungkan objek-objek pada saat ini. Fakta bahwa prinsip kausal tidaklah linier secara total bertanggung jawab atas fakta bahwa Buddha mampu memutuskan lingkaran kausal begitu beliau telah secara total memahaminya, dan beliau tidak perlu menunggu seluruh kamma sebelumnya untuk berbuah terlebih dahulu. Akan tetapi, fakta bahwa prinsip ini tidak secara total sinkronis bertanggung jawab atas fakta bahwa Buddha selamat dari Kebangunannya dan hidup untuk menceritakannya. Meskipun setelah Kebangunannya, perbuatan-perbuatan beliau tidak menciptakan akibat-akibat kamma yang baru, namun beliau tetap melanjutkan untuk hidup dan mengajar di bawah pengaruh kamma yang telah beliau buat sebelum Kebangunannya, dan pada akhirnya meninggal hanya setelah

pengaruh-pengaruh kamma tersebut habis secara total. Jadi, kombinasi dua pola tersebut memungkinkan sebuah pengalaman dari yang Tidak Terbuat yang dapat dialami dengan selamat, membuka kesempatan bagi Buddha untuk mengajarkan makhluk lainnya tentang pengalaman tersebut sebelum Tidak Terikat totalnya.

Keperluan akan ajaran-ajaran: Dependensi ini/itu, meskipun dapat diungkapkan dalam sebuah rumusan sederhana, adalah sangat kompleks dalam pemecahannya. Sebagai akibatnya, kondisi-kondisi dari waktu dan saat ini adalah membingungkan bagi kebanyakan orang. Hal ini terutama benar dalam proses yang menuntun ke penderitaan dan stres. Seperti dinyatakan dalam §189, makhluk-makhluk bereaksi terhadap penderitaan dalam dua cara: kebingungan dan suatu pencarian jalan keluar. Apabila kondisi-kondisi untuk penderitaan tidaklah sekompleks ini, maka penderitaan akan merupakan akibat dari suatu proses yang sederhana dan lumrah, yang tidak akan terlalu membingungkan. Orang akan mampu memahaminya tanpa memerlukan ajaran-ajaran dari luar. Akan tetapi, fakta tentang kompleksitas aktual dari dependensi ini/itu, menjelaskan mengapa orang-orang mendapatinya membingungkan dan sebagai akibat dari kebingungannya, orang-orang tersebut telah memikirkan berbagai macam cara yang tidak terampil untuk melarikan diri dari kebingungan itu: mengambil jalan lain melalui cara-cara eksternal seperti sihir, ritual, balas dendam, dan kekuatan; dan pada cara-cara internal seperti penolakan, pengekangan, kebencian pada diri sendiri, dan doa.

Jadi, kompleksitas dependensi ini/itu bertanggung jawab atas kurangnya keterampilan yang dibawa seseorang ke kehidupannya — menciptakan lebih banyak penderitaan dan stres dalam upaya-upaya mereka untuk melepaskan diri dari penderitaan dan stres — dan menunjukkan bahwa kekurangan keterampilan ini adalah akibat dari ketidaktahuan. Hal ini menjelaskan perlunya sebuah ajaran yang menunjukkan sifat sejati dari sistem kausal yang beroperasi di dunia, sehingga pemahaman yang tepat akan sistem ini dapat mengarahkan orang-orang untuk berhadapan dengannya dengan terampil dan secara aktual mendapatkan pelepasan yang mereka cari.

Kegunaan ajaran-ajaran: Fakta bahwa dependensi ini/itu memungkinkan masukan kausal dari momen sekarang berarti bahwa proses kausal ini tidak secara total bersifat determinisme. Meskipun kausalitas linier menempatkan batasan-batasan atas apa yang dapat dilakukan dan diketahui pada setiap momen, kausalitas sinkronis memungkinkan beberapa ruang bagi kehendak bebas. Usaha manusia dengan demikian dapat membuat sebuah perbedaan, langsung saat ini. Di saat yang sama, fakta bahwa prinsip dependensi ini/itu diungkapkan dalam istilah-istilah yang impersonal atau sifatnya bukan pribadi berarti bahwa pandangan-pandangan terang Buddha tidak bergantung pada kekuatan khusus apapun yang secara pribadi unik milik beliau. Sebagaimana ditekankan Buddha ketika menceritakan pengalaman beliau, realisasi-realisasi yang dicapai beliau adalah sedemikian rupa bahwa siapapun yang mengembangkan pikiran ke titinada yang sama dalam hal kecermatan, semangat, dan keteguhan, dan kemudian mengarahkan pikiran tersebut pada tugas yang tepat akan dapat mencapai realisasi-realisasi tersebut pula [§1]. Oleh karena inilah, tindakan mengajar tidak akan sia-sia, karena kualitas-kualitas mental yang diperlukan untuk tugas Kebangunan tersedia bagi orang lain yang akan memiliki kebebasan untuk mengembangkannya jika mereka menginginkannya.

Fungsi ajaran-ajaran: Sebagaimana telah ditunjukkan dalam istilah-istilah grafis oleh teori kekacauan, sistem kausal apapun yang memuat tiga putaran umpan balik atau lebih dapat berkembang menjadi kompleksitas yang luar biasa, dengan perubahan-perubahan kecil yang ditempatkan dengan baik pada masukan, akan menyebabkan perubahan dari keteraturan yang kompleks menjadi sesuatu yang tampak kacau, atau dari kekacauan menjadi keteraturan dalam sekejap mata. Pengamatan yang serupa berlaku pada dependensi ini/itu. Mengingat ketidakstabilan dan kompleksitas yang terkandung di dalam sistem seperti ini, sebuah penjelasan yang sederhana akan sia-sia: kompleksitas akan mengejutkan pikiran, dan ketidakstabilan akan memastikan bahwa deskripsi apapun tidak akan menolong untuk jangka waktu lama. Pada saat yang sama, ketidakstabilan sistem mengharuskan siapapun yang tenggelam dalam sistem tersebut untuk mendapatkan jalan keluar, karena ketidakstabilan mengancam setiap kesempatan sejati

untuk kedamaian yang langgeng atau kebahagiaan. Kompleksitas sistem mensyaratkan seseorang mendapatkan analisis yang dapat diandalkan atas poin-poin sensitif dalam sistem dan bagaimana poin-poin ini dapat secara terampil dimanipulasi sedemikian rupa sehingga melumpuhkan sistem tersebut dari dalam.

Semua pertimbangan ini memainkan peranan dalam menentukan fungsi, yang untuknya, Buddha merancang ajaran-ajarannya. Pertimbangan-pertimbangan ini dimaksudkan untuk bertindak sebagai panduan cara-cara terampil dalam memahami prinsip-prinsip yang mendasari sistem kausal, dan panduan cara-cara terampil dalam memanipulasi faktor-faktor kausal agar mendapatkan kebebasan darinya. Jadi, konsep pemikiran, perkataan, dan, perbuatan yang terampil dan yang tidak terampil memainkan peran sentral dalam ajaran.

Sebenarnya, ajaran-ajaran itu sendiri dimaksudkan untuk berfungsi sebagai pemikiran terampil menuju tujuan Kebangunan. Buddha sangat jelas pada poin bahwa ajarannya tidak dimaksudkan untuk menjadi sistem yang sifatnya metafisika atau untuk dipatuhi hanya karena nilai kebenarannya. Buddha membahas topik-topik metafisika hanya ketika topik-topik ini dapat memainkan peranan dalam perilaku yang terampil. Banyak pertanyaan metafisika — seperti ada tidaknya satu jiwa atau diri, kekal tidaknya dunia ini, terhingga tidaknya dunia ini, dll. — Buddha menolak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, dengan alasan bahwa pertanyaan-pertanyaan ini kontraproduktif atau tidak relevan dengan tugas yang sedang dikerjakan: yakni melepaskan diri dari stres dan penderitaan yang terkandung dalam waktu dan saat ini.

Meskipun Buddha bersikeras bahwa semua ajarannya adalah benar — tidak satupun dari cara-cara terampilnya adalah fiksi atau rekaan — cara-cara terampil ini harus dikesampingkan ketika seseorang telah sepenuhnya mendapat manfaat dari mempraktikannya. Dalam ajaran-ajaran Buddha, pengetahuan yang sejati namun berkondisi digunakan untuk mencapai tujuan yang tak berkondisi: suatu pelepasan yang demikian total sehingga

tidak ada kebenaran-kebenaran berkondisi yang dapat mencakupnya. Oleh karena seorang meditator harus menggunakan faktor-faktor kausal dalam rangka membubarkan sistem kausal, dia harus mempergunakan faktor-faktor yang pada akhirnya harus dilampaui. Pola mengembangkan kualitas-kualitas dalam praktik yang pada akhirnya harus dilepaskan seseorang ketika dia mencapai yang Tidak Terbuat ini adalah umum di seluruh ajaran Buddha. Pada akhirnya, bahkan penuh-keterampilan itu sendiri pun juga harus dilampaui.

Organisasi ajaran-ajaran: Fakta bahwa sistem kausal memuat banyak putaran umpan balik berarti bahwa sebuah hubungan kausal tertentu — baik hubungan kausal yang melanjutkan sistem maupun hubungan kausal yang dirancang untuk membubarkannya — dapat mengikuti satu dari beberapa jalan. Jadi, ada keperluan untuk beberapa variasi penjelasan untuk orang-orang yang mendapati dirinya terlibat dalam jalan-jalan yang berbeda ini. Keperluan ini menjelaskan organisasi berdasarkan topik dari ajaran Buddha dalam khotbah-khotbahnya. Ketika berbicara kepada orang-orang yang berbeda, atau orang-orang yang sama di saat yang berbeda, Buddha memberikan penjelasan-penjelasan yang berbeda tentang tautan-tautan kausal yang mengarah pada stres dan penderitaan, serta yang mengarah pada pengetahuan yang dapat mengakhiri stres dan penderitaan.

Mereka yang telah mencoba untuk membentuk penjelasan yang tunggal dan konsisten atas analisis-analisis kausal Buddhis telah mendapati diri mereka sendiri terhalang oleh fakta ini, dan sering harus mendiskon sejumlah besar ragam analisis dengan bersikeras bahwa hanya satu dari analisis-analisis ini yang merupakan analisis Buddhis yang "sejati"; atau bahwa hanya prinsip umum tentang kausalitas timbal-baliklah yang penting, sedangkan tautan-tautan individual dari analisis-analisis tersebut tidaklah penting; atau bahwa Buddha tidak terlalu paham tentang kausalitas sama sekali. Tidak satu pun dari posisi-posisi ini bersikap adil terhadap keterampilan Buddha sebagai seorang guru dari orang ini dan itu, yang masing-masing tertangkap pada titik persimpangan yang berbeda-beda di dalam putaran-putaran umpan balik dari dependensi ini/itu.

Sebagaimana akan kita lihat ketika kita menelaah Sayap-Sayap Menuju Kebangunan ini secara rinci, Buddha membuat daftar cara-cara berbeda untuk membayangkan kerja faktor-faktor kausal dalam mengembangkan pengetahuan yang diperlukan untuk mencapai pelepasan dari alam buatan. Meskipun daftar ini mengikuti jalur dependensi ini/itu yang berbeda-beda, Buddha bersikeras bahwa semua jalur ini ekuivalen. Jadi, setiap penjelasan yang adil terhadap ajaran-ajaran Buddha harus memberikan ruang bagi keberagaman jalan yang telah diuraikannya dan bagi fakta bahwa setiap jalan adalah spesifik dan presisi dengan bermanfaat.

Isi ajaran-ajaran: Mungkin salah satu di antara aspek-aspek paling radikal dari ajaran Buddha adalah pernyataan bahwa faktor-faktor yang bekerja di seluruh kosmos adalah sama dengan faktor-faktor yang bekerja pada cara pikiran individual memproses pengalaman. Daripada data sensoris yang diprosesnya, proses-proses inilah yang paling utama atau primer dalam pengalaman seseorang terhadap kosmos. Apabila seseorang dapat membubarkan tindakan memproses, maka dia terbebas dari jaring kausal kosmos.

Maksudnya dalam kasus pikiran individual — terlibat di dalam dan menderita karena proses-proses waktu dan saat ini — adalah bahwa jalan keluar harus diketemukan dengan berfokus secara langsung dalam pemrosesan pengalaman saat ini, karena di sanalah isu-isu yang krusial paling jelas terjadi. Di sini dan kini adalah di mana segala sesuatu yang penting sedang terjadi, bukan di sana dan kemudian. Pada saat yang sama, keterampilan-keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi isu-isu ini adalah keterampilan-keterampilan dari pikiran: cara yang sesuai untuk menganalisis yang dialami seseorang dan kualitas-kualitas pikiran yang sesuai untuk dibawa kepada analisis untuk membuat analisis tersebut sejelas dan seefektif mungkin. Ini teringkas menjadi kerangka acuan yang sesuai, kualitas kewaspadaan yang sesuai, dan modus analisis yang sesuai. Persis inilah topik-topik yang dicakup dalam Sayap-Sayap Menuju Kebangunan, meskipun seiring berkembangnya keterampilan seseorang, semua ini menyatu: kualitas kewaspadaan itu sendiri menjadi kerangka acuan dan

menjadi objek di mana analisis tersebut diterapkan.

Penyajian ajaran: Karena pendengar-pendengar Buddha telah tertangkap di tengah-tengah jaring dependensi ini/itu, beliau harus menyajikan pesannya dalam cara yang sesuai dengan kondisi mereka. Ini berarti Buddha harus sensitif baik terhadap efek-efek linier kamma lampau yang mungkin mencegah atau mendukung kecakapan pendengarnya untuk mendapatkan manfaat dari ajaran, maupun terhadap perilaku-perilaku dan kekhawatiran-kekhawatiran pendengarnya saat itu. Seseorang yang kamma lampau merugikannya mencegah Kebangunan di masa kehidupan sekarang dapat mendapatkan manfaat dari ajaran yang lebih dasar, yang akan meletakkannya dalam posisi yang lebih baik untuk meraih Kebangunan di masa kehidupan yang akan datang. Kamma lampau orang yang lain mungkin akan membuka kemungkinan untuk Kebangunan di masa kehidupan ini, namun sikapnya saat ini mungkin harus diubah terlebih dahulu sebelum dia bersedia menerima ajaran.

Komplikasi kedua yang dihasilkan oleh prinsip dependensi ini/itu adalah bahwa prinsip ini harus diketahui dan dikuasai pada level pengalaman langsung di dalam dan mengenai prinsip itu sendiri. Jadi, penguasaan ini adalah tugas yang harus dilakukan setiap orang untuk dirinya sendiri. Tidak ada seorang pun dapat menguasai pengalaman langsung untuk orang lain. Oleh karena itu, Buddha harus mendapatkan cara untuk meyakinkan pendengarnya agar menerima diagnosisnya atas penderitaan mereka dan resepnya untuk kesembuhan mereka. Beliau juga harus meyakinkan mereka untuk percaya pada kecakapan mereka sendiri untuk mengikuti instruksi-instruksi dan memperoleh hasil-hasil yang diharapkan. Menggunakan sebuah analogi Buddhis tradisional, Buddha ibarat seperti seorang dokter yang harus meyakinkan pasien-pasiennya untuk menyembuhkan diri mereka sendiri, seperti seorang dokter yang harus meyakinkan pasiennya untuk mengikuti arahan-arahannya dalam menggunakan obat, berolahraga, mengubah diet dan gaya hidup mereka, dan sebagainya. Akan tetapi, Buddha memiliki kesulitan tambahan yakni di dalam definisinya tentang kesehatan — Tidak Terikat — adalah sesuatu yang tidak pernah dialami

sendiri oleh satupun pendengarnya. Oleh karena itu, poin yang paling penting dari ajarannya adalah sesuatu yang perlu diterima oleh para pendengarnya dengan keyakinan. Hanya ketika mereka telah melihat hasil-hasil dari mempraktikkan ajaran bagi dirinya sendiri, maka keyakinan tidak lagi diperlukan.

Oleh karenanya, bagi setiap pendengar ajaran Buddha, keyakinan pada Kebangunan beliau adalah sebuah prasyarat untuk perkembangan yang lebih lanjut dalam ajaran. Tanpa keyakinan di dalam fakta pengetahuan Buddha mengenai Tidak Terikat, seseorang tidak dapat secara penuh menerima resepnya. Tanpa keyakinan pada keteraturan Dhamma — termasuk keyakinan pada prinsip kamma dan impersonalitas dari hukum kausal, membuat jalan di dalam prinsip terbuka bagi semua orang — seseorang tidak dapat memiliki keyakinan penuh pada kecakapannya sendiri untuk mengikuti jalan. Tentu saja, keyakinan ini kemudian akan dikonfirmasi, selangkah demi selangkah, seiring orang tersebut mengikuti ajaran dan mulai memperoleh hasil-hasil, tetapi konfirmasi penuh hanya akan datang dengan sebuah pengalaman Kebangunan. Sebelum mencapai titik itu, kepercayaan seseorang, yang hanya disokong oleh hasil-hasil yang sepotong-sepotong, adalah merupakan persoalan keyakinan [MN 27].

Pemerolehan keyakinan ini disebut "pergi berlindung" kepada Buddha. "Perlindungan" di sini berasal dari fakta bahwa seseorang telah menempatkan kepercayaan di dalam kebenaran Kebangunan Buddha dan berharap bahwa dengan mengikuti ajarannya — khususnya, prinsip kamma terampil — dia melindungi dirinya sendiri dari menciptakan penderitaan lebih lanjut bagi dirinya atau orang lain, dan pada akhirnya meraih kebahagiaan yang sejati dan tak berkondisi. Tindakan pergi berlindung inilah yang membuat seseorang memenuhi syarat sebagai seorang Buddhis — berbeda dengan seseorang yang sekadar tertarik pada ajaran-ajaran Buddha — dan menempatkan orang tersebut di posisi yang dapat meraih manfaat penuh dari apa yang diajarkan Buddha.

Buddha menggunakan berbagai cara untuk menanamkan keyakinan pada para pendengarnya, tetapi cara utamanya terbagi dalam tiga kelompok: karakternya, kekuatan batinnya, dan kekuatan penalarannya. Ketika Buddha memberikan ceramah pertamanya, — kepada Lima Saudara, mantan teman seperjuangannya — beliau harus mendahului pernyataan-pernyataannya dengan mengingatkan mereka akan karakter beliau yang jujur dan bertanggung jawab sebelum kelima orang tersebut dengan rela mendengarkannya. Ketika Buddha mengajar Kassapa bersaudara, pertama-tama beliau harus menundukkan kecongkakan mereka dengan mempertunjukkan pencapaian-pencapaian kekuatan batin yang menakjubkan. Akan tetapi, dalam kebanyakan kasus, beliau hanya perlu bernalar dengan para pendengar dan lawan bicaranya, meskipun sekali lagi, di sini beliau harus sensitif terhadap level pikiran mereka sehingga dapat menuntun mereka selangkah demi selangkah, membawa mereka dari yang mereka lihat kentara secara langsung dan mengarahkan mereka menuju poin-poin yang lebih tinggi dan lebih halus lagi. Pola khasnya adalah Buddha memulai dengan kegembiraan-kegembiraan langsung dari kemurahan hati dan moralitas, diikuti oleh imbalan-imbalan indriawi untuk jangka waktu yang lebih panjang atas kualitas-kualitas ini, sejalan dengan prinsip kamma; kemudian kekurangan-kekurangan yang paling utama dari imbalan-imbalan indriawi tersebut; dan akhirnya manfaat-manfaat dari pelepasan keduniawian. Apabila para pendengarnya dapat mengikuti penalarannya hingga sejauh ini, maka mereka akan siap untuk ajaran-ajaran yang lebih lanjut.

Kita sering memandang nalar sebagai sesuatu yang berbeda dari keyakinan, tetapi bagi Buddha, nalar adalah sekadar satu cara untuk menanamkan keyakinan pada pendengarnya. Pada beberapa poin di Tipitaka Pali, [misalnya, DN 1; MN 95] Buddha menunjukkan kekeliruan-kekeliruan yang dapat terjadi ketika seseorang menarik kesimpulan-kesimpulan bernalar dari rentang pengalaman yang terbatas, dari analogi-analogi yang salah, atau dari modus-modus analisis yang tidak sesuai. Oleh karena ajarannya tidak dapat dibuktikan sebelum sebuah pengalaman Kebangunan, Buddha mengakui bahwa pemakaian nalar yang tepat bukanlah untuk mencoba

membuktikan ajaran-ajarannya, tetapi sekadar untuk menunjukkan bahwa ajaran-ajarannya masuk akal. Orang-orang dapat memahami sesuatu ketika mereka melihatnya mirip dengan sesuatu yang telah mereka ketahui dan pahami.

Jadi, fungsi utama dari penalaran dalam menyajikan ajaran-ajaran tersebut adalah dalam mendapatkan analogi-analogi yang tepat untuk memahami ajaran-ajaran tersebut: maka banyak metafora dan simile digunakan dalam teks-teks. Keyakinan yang berdasarkan nalar dan pemahaman, diajarkan oleh Buddha, adalah lebih solid dibandingkan keyakinan yang tak bernalar, tetapi tidak satupun dari keduanya yang dapat menggantikan pengetahuan langsung tentang keteraturan Dhamma dan tentang Tidak Terikat, karena hanya pengalaman Tidak Terikat-lah yang merupakan jaminan pengetahuan yang sejati. Namun demikian, keyakinan adalah sebuah prasyarat untuk mencapai pengetahuan langsung itu. Hanya ketika penyajian awal dari ajaran telah menerbitkan keyakinan di dalam pendengarnya, barulah si pendengar tersebut berada pada posisi untuk mendapatkan manfaat dari sebuah penyajian isi yang lebih-tidak-berhias dan meletakkannya ke dalam praktik.

Keperluan untuk menggunakan beragam cara dalam menyajikan poin-poinnya pada rentang level yang lebar berarti bahwa isi dari ajaran-ajaran Buddha tumbuh semakin bervariasi dan luas seiring dengan waktu. Ketika karirnya menjelang akhir, Buddha merasa perlu untuk menyoroti inti yang esensial dari ajarannya, isi yang lugas, sehingga aspek-aspek yang tak lekang oleh waktu dari pesannya akan tetap jelas di dalam pikiran para pengikutnya. Masyarakat dan kebudayaan pasti berubah, sehingga apa yang dianggap sebagai persuasi yang efektif di satu waktu dan tempat, mungkin menjadi tidak efektif di waktu dan tempat lainnya. Namun demikian, struktur dasar dari dependensi ini/itu tidak berubah; kualitas-kualitas pikiran yang diperlukan untuk menguasai kausalitas dan merealisasi yang Tidak Terbuat akan selalu tetap sama. Karenanya, Buddha menyajikan Sayap-Sayap Menuju Kebangunan sebagai isi yang lugas: inti yang esensial, yang tak lekang oleh waktu.

Akan tetapi, bahkan di sini, prinsip dependensi ini/itu mempengaruhi penyajian Buddha atas ajarannya. Buddha perlu mendapatkan prinsip-prinsip yang akan relatif kebal terhadap perubahan-perubahan dalam masyarakat dan kebudayaan. Beliau memerlukan sebuah modus penyajian yang cukup sederhana untuk diingat, tetapi tidak terlalu sederhana sehingga mendistorsi atau membatasi ajaran. Buddha juga memerlukan kata-kata yang akan menunjukkan, bukan pada abstraksi-abstraksi, tetapi pada realitas-realitas langsung dari kewaspadaan di dalam pikiran pendengarnya sendiri. Dan, akhirnya, beliau memerlukan sebuah kerangka yang dapat digunakan untuk ajarannya secara keseluruhan, sehingga orang-orang yang ingin melacak poin-poin tertentu tidak akan kehilangan penglihatan tentang bagaimana poin-poin tersebut masuk ke dalam gambaran yang lebih besar dari praktik.

Seperti yang kita tekankan di atas, solusi Buddha adalah dengan memberikan daftar-daftar dari kualitas-kualitas mental, dibandingkan memberikan doktrin-doktrin yang lebih filosofis dan sulit dipahami, yang sering dikutip sebagai kekhasan Buddhis. Kualitas-kualitas mental ini hadir secara langsung, setidaknya hingga batas tertentu, pada setiap pikiran manusia. Jadi, kualitas-kualitas ini mempertahankan suatu makna yang konstan tanpa memedulikan perubahan-perubahan yang terjadi di bentangan mental atau cakrawala budaya seseorang. Buddha menyajikannya dalam tujuh alternatif, dalam daftar-daftar yang saling terhubung (lihat Tabel I). Setiap daftar — ketika semua implikasinya dipecahkan — adalah ekuivalen dengan semua yang lain yang berada di dalam efeknya, namun masing-masing mengambil suatu pendekatan yang berbeda terhadap praktik.

Oleh karenanya, daftar-daftar ini menyediakan variasi yang cukup banyak untuk memenuhi keperluan orang-orang yang tertangkap di berbagai bagian dalam jaringan kausal. Ketika seseorang mencari teks-teks untuk penjelasan-penjelasan tentang makna dari istilah-istilah dan faktor-faktor spesifik di dalam daftar, dia mendapati bahwa daftar-daftar tersebut berhubungan — secara langsung maupun tidak langsung — dengan segalanya di sana. Pada saat yang sama, kategori-kategori dari daftar-daftar ini, karena menunjuk

pada kualitas-kualitas di pikiran, mendorong pendengar untuk menganggap ajaran-ajaran tersebut bukan sebagai sebuah sistem di dalam dan mengenai sistem itu sendiri, namun sebagai alat-alat untuk melihat secara langsung pada pikiran pendengar itu sendiri, dimana sumber dan solusi untuk masalah penderitaan terdapat.

Sebagai akibatnya, meskipun singkat dan sederhana, daftar-daftar tersebut adalah sebuah pengantar yang efektif untuk ajaran dan sebuah panduan untuk praktiknya. Dari pengalaman beliau berkenaan dependensi ini/itu pada jalan, Buddha telah melihat bahwa jika seseorang mengembangkan kualitas-kualitas mental yang terdaftar di salah satu dari tujuh set ini, berfokus pada kualitas-kualitas itu di saat ini, mempertahankan empat kerangka acuan di dalam pikiran dan menganalisis yang muncul pada kewaspadaan langsungnya dalam hal kategori empat kebenaran mulia, maka orang tersebut pasti akan mencapai realisasi-realisasi yang sama dengan yang dicapai Buddha: keteraturan Dhamma dan realitas dari Tidak Terikat. Inilah kebahagiaan yang dicari dan didapati oleh Buddha sendiri, dan yang beliau inginkan untuk dicapai orang lain.

Selain tujuh daftar ini, Buddha meninggalkan sebuah ordo monastik yang dirancang tidak hanya agar ajaran-ajarannya akan diingat dari generasi ke generasi, namun juga agar generasi-generasi yang akan datang dapat belajar dari contoh-contoh hidup dari ajaran, dan sebuah lingkungan sosial yang kondusif untuk mempraktikkannya. Lingkungan ini dimaksudkan sebagai hadiah, tidak hanya untuk mereka yang bersedia ditahbiskan, tetapi juga untuk para perumahtangga yang berasosiasi dengan ordo ini, mengambil kesempatan untuk sambil mengembangkan kemurahan hati, moralitas, dan perhatiannya sendiri. Berasosiasi dengan orang-orang lain yang menjalani kode disiplin yang sensitif akan memaksa seseorang untuk menjadi lebih sensitif dan mendisiplinkan dirinya sendiri.

Meskipun pembahasan kita dalam buku ini adalah tentang Dhamma atau ajaran tentang Sayap-Sayap Menuju Kebangunan, kita tidak boleh melupakan bahwa Buddha memberi nama ajarannya Dhamma-Vinaya.

Vinaya adalah seperangkat aturan dan tata tertib yang ditetapkan untuk kelancaran jalannya ordo. Dhamma adalah anggota primer dari senyawa ini, tetapi Vinaya-lah yang membentuk konteks yang membantu Dhamma itu tetap hidup. Keduanya berjumpa sebagai fokus bersama pada faktor kehendak. Vinaya menggunakan aturan-aturannya tidak hanya untuk mendorong berkembangnya ordo komunal, tetapi juga untuk membuat sensitif para praktisi individu terhadap elemen kehendak di dalam semua perbuatan mereka. Dhamma kemudian menggunakan sensitivitas ini sebagai sebuah cara untuk mendorong berkembangnya pandangan-pandangan terang yang mengarah pada Kebangunan.

Setelah Buddha meletakkan Dhamma-Vinaya pada pijakan yang pasti, Buddha meninggal dunia menuju Tidak Terikat total. Peristiwa ini telah menimbulkan banyak kontroversi di dalam dan di luar tradisi Buddhis. Beberapa orang berkata bahwa jika Buddha benar-benar penuh cinta kasih, beliau seharusnya terlahir kembali berulang-ulang sehingga manusia-manusia yang tersisa dapat terus mendapat manfaat dari kualitas-kualitas unggul yang telah didirikan Buddha di dalam pikirannya. Namun demikian, Tidak Terikat totalnya dapat dilihat sebagai salah satu dari kebaikan terbesarnya bagi para pengikutnya. Buddha menunjukkan dengan contoh bahwa meskipun jalan menuju kebahagiaan sejati membawa kemurahan hati dan kebaikan untuk yang lain, namun tujuan dari jalan tidak memerlukan pembenaran dalam hal apapun. Kebebasan tanpa batas dari Tidak Terikat adalah akhir yang layak demi kebaikannya sendiri. Tuntutan biasa masyarakat bahwa orang harus menjustifikasikan perbuatan-perbuatannnya dengan memastikan keberlangsungan fungsi masyarakat yang lancar atau kebahagiaan orang lain, tidak memiliki kuasa atas kelayakan yang terkandung di level ini. Buddha menggunakan residu kamma yang tersisa setelah Kebangunannya untuk membuat hadiah Dhamma-Vinaya cuma-cuma kepada semua yang peduli tentang kebahagiaan dan kesehatan sejati, tetapi ketika residu-residu itu telah habis, Buddha mengambil jalan mulia dari kesehatan sejati sebagai sebuah contoh dan tantangan bagi kita semua.

Dengan demikian, Dhamma-Vinaya dapat dilihat sebagai hadiah kemurahan hati Buddha kepada generasi berikutnya. Aturan-aturan dari Vinaya menawarkan sebuah lingkungan untuk praktik, sementara Sayap-Sayap Menuju Kebangunan adalah sebuah undangan dan panduan menuju praktik tersebut yang menuntun pada kebahagiaan sejati. Siapapun, dimanapun, yang sungguh-sungguh tertarik pada kebahagiaan sejati dipersilakan untuk berfokus pada kualitas-kualitas yang tertera di sini, untuk melihat apakah dependensi ini/itu memang merupakan prinsip kausal yang mengatur dimensi waktu dan saat ini, dan untuk mengetes apakah prinsip tersebut dapat dikuasai dengan suatu cara yang menuntun pada hasil yang dijanjikan: kebebasan yang melampaui dimensi-dimensi itu, sepenuhnya tidak terukur dan tidak terikat.

Bagian I
Prinsip-Prinsip Dasar

A. Penuh-Keterampilan

Ajaran-ajaran Buddha, sama seperti prinsip-prinsip yang dideskripsikannya, adalah saling berkaitan dengan cara-cara yang kompleks. Sangatlah sulit untuk menunjuk salah satu ajaran yang mendasari semua ajaran lainnya, karena semua ajaran adalah dependen secara timbal-balik. Namun demikian, terdapat sejumlah titik masuk yang mungkin ke dalam pola ajaran-ajaran ini, dan salah satu titik masuk tersebut adalah pengamatan Buddha bahwa adalah mungkin untuk menguasai sebuah keterampilan.

Berbeda dengan kebanyakan pemikir di zamannya — dan kebanyakan pemikir sebelum dan setelah zamannya — Buddha tidak mencoba untuk menalar dari prinsip-prinsip abstrak turun ke pengalaman langsung. Sebagaimana telah kita tekankan di Perkenalan, para pemikir di zaman Buddha dipengaruhi oleh sains perdana atau yang sedari awal muncul di masa mereka — astronomi — dalam cara mereka memandang pengalaman, dan sangat mudah untuk melihat praduga-praduga yang berasal dari astronomi di dalam pemikiran mereka; bahwa alam semesta tersusun dari objek-objek berlainan yang bertindak sejalan dengan sebab-sebab yang linier dan teratur; dan bahwa pengetahuan manusia akan proses-proses ini tidak memiliki dampak apapun terhadap cara mereka berlaku. Praduga-praduga ini, ketika diterapkan pada pengalaman manusia, berakibat pada yang disebut Buddha sebagai teori-teori keberadaan, atau yang sekarang kita sebut sebagai teori-teori keteraturan: bahwa proses-proses alam semesta ini dapat dijelaskan secara total dalam konteks prinsip-prinsip fisik yang mengikuti pola-pola kausal linier yang tidak terpengaruh oleh campur tangan manusia. Perbedaan utama dari beragam kesimpulan yang berkembang dari pendekatan ini adalah dalam cara jiwa seseorang — dipandang dalam berbagai cara, baik sebagai sebuah objek tersendiri ataupun sebagai sebuah prinsip yang lebih abstrak — mencari pelepasan

dari mesin kosmik yang luas ini. Beberapa bersikeras bahwa perbuatan sifatnya ilusi; lainnya bersikeras bahwa perbuatan adalah nyata, namun sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan yang tetap, yang berfungsi hanya untuk mengikat seseorang pada siklus yang impersonal.

Dalam reaksinya terhadap teori-teori keberadaan tersebut, para Lokayata mengajukan sebuah teori tanpa-keberadaan atau kekacauan absolut yang, sama seperti semua ideologi reaksioner, dalam porsi besar didefinisikan dengan yang disangkalnya. Meskipun mengakui keutamaan alam semesta yang fisik, teori ini menyangkal adanya hukum-hukum kausal yang bekerja pada level manusia, level yang dapat diamati. Para Lokayata mengatakan bahwa segalanya adalah sepenuhnya spontan, acak, dan kacau. Tidak ada jiwa-jiwa personal yang dapat diamati, dan karenanya, identitas manusia hanya tersusun atas gabungan sementara elemen-elemen yang membentuk tubuh, yang hancur ketika elemen-elemen tersebut terpisahkan saat kematian.

Dengan cara beliau yang khas dalam mendekati permasalahan, Buddha menghindari kedua sisi argumentasi ini dengan langsung berfokus di level pengalaman langsung dan menjelajahi implikasi-implikasi kebenaran-kebenaran yang terabaikan oleh kedua sisi tersebut. Daripada terpaku pada isi dari pandangan-pandangan yang diungkapkan, Buddha mempertimbangkan perbuatan-perbuatan orang-orang yang sedang mengungkapkan pandangan-pandangan tersebut. Logika determinisme total maupun kekacauan total, haruslah berakhir pada kesimpulan bahwa perbuatan yang bertujuan adalah sia-sia, namun tetap saja para pengikut kedua aliran ini terus bertindak dengan cara-cara yang bertujuan. Fakta bahwa setiap pihak mengembangkan sebuah interpretasi tentang realitas, menyiratkan bahwa keduanya setuju bahwa terdapat cara-cara terampil dan tidak terampil dalam mendekati kebenaran, karena setiap pihak bersikeras bahwa pihak lainnya menggunakan bentuk-bentuk pengamatan dan argumentasi yang tidak terampil untuk mengembangkan pandangan-pandangannya. Oleh karenanya, Buddha melihat secara langsung pada perbuatan terampil di dalam dan mengenai perbuatan terampil itu sendiri, memahami implikasi-

implikasi perbuatan terampil tersebut dalam memandang pengetahuan itu sendiri sebagai sebuah keterampilan — dan bukan sebagai sekumpulan fakta-fakta — dan mendapati bahwa implikasi-implikasi tersebut membawa dirinya sepanjang jalan sampai pada pelepasan.

Kita telah menyentuh pada bagaimana implikasi-implikasi yang disimpulkan dari fakta perbuatan terampil membentuk skema-skema utama dari ajaran-ajaran Buddha. Adalah bermanfaat untuk meninjau implikasi-implikasi tersebut di sini. Sebagai permulaan, fakta bahwa keterampilan-keterampilan itu dapat dikembangkan, menyiratkan bahwa perbuatan sifatnya bukan ilusi, bahwa sesungguhnya perbuatan memberikan akibat-akibat. Jika tidak, maka tidak akan ada yang disebut sebagai keterampilan, karena tidak ada perbuatan-perbuatan yang lebih efektif dibanding yang lainnya. Fakta dari penuh-keterampilan tersebut juga menyiratkan bahwa beberapa akibat adalah lebih disukai dibanding yang lainnya, karena jika tidak, maka tidak ada gunanya mencoba mengembangkan keterampilan-keterampilan. Sebagai tambahan, fakta bahwa adalah mungkin untuk belajar dari kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam perjalanan mengembangkan sebuah keterampilan, sehingga perbuatan-perbuatan seseorang di masa depan dapat menjadi lebih terampil, menyiratkan bahwa siklus perbuatan, akibat, dan reaksi tidaklah sepenuhnya bersifat determinisme, dan bahwa sesungguhnya, pencerapan, perhatian, dan kehendak dapat menyediakan masukan baru seiring siklus tersebut berputar secara berturut-turut.

Elemen penting dalam masukan ini adalah atensi. Siapapun yang telah menguasai sebuah keterampilan akan menyadari bahwa proses pencapaian penguasaan tersebut membutuhkan atensi pada tiga hal: (1) pada kondisi-kondisi sebelumnya, (2) pada yang dilakukan seseorang berkaitan dengan kondisi-kondisi tersebut, dan (3) pada akibat-akibat yang muncul dari perbuatan-perbuatan orang itu. Fokus beruas tiga inilah yang memungkinkan seseorang untuk mengawasi dan menyesuaikan perbuatannya. Dengan cara ini, atensi seseorang pada kondisi-kondisi, perbuatan-perbuatan, dan efek-efeknya memungkinkan akibat-akibat dari suatu perbuatan memberikan umpan balik kepada perbuatan yang akan

datang, dan karenanya, memungkinkan penghalusan pada keterampilan seseorang. Dengan memahami implikasi-implikasi persyaratan-persyaratan inilah, Buddha sampai pada prinsip dependensi ini/itu, dimana sejumlah putaran umpan balik — yang sensitif terhadap kondisi-kondisi yang sudah ada sebelumnya, terhadap masukan saat ini, dan terhadap hasil gabungannya — bertanggung jawab atas kompleksitas yang luar biasa dari dunia pengalaman, dalam cara yang mirip dengan yang ada pada teori-teori modern "kekacauan yang bersifat determinisme". Dalam konteks ini, meskipun dependensi ini/itu mungkin tampak asing ketika dipandang secara abstrak, namun dependensi ini/itu sesungguhnya merupakan asumsi yang sangat akrab namun terabaikan, yang mendasari semua perbuatan bertujuan, yang disadari. Buddha sekadar menjelajahi implikasi-implikasi dari asumsi ini lebih jauh daripada orang lain, terus menelusuri sepanjang jalan menuju pada pembubaran ruang, waktu, dan saat ini, bersama dengan stres yang terkandung di dalamnya.

Implikasi-implikasi dari fakta tentang penuh-keterampilan ini bertanggung jawab atas kerangka utama dari doktrin Buddhis sebagaimana diungkapkan dalam ajaran-ajaran mengenai empat kebenaran mulia, kemunculan yang dependen, dan dependensi ini/itu. Faset-faset lain dari perbuatan terampil juga bertanggung jawab atas poin-poin yang lebih rinci di dalam kerangka ini. Sebagai contoh, penjelajahan Buddha akan stres dan kemunculannya, melalui penerangan dari perbuatan terampil, menyediakan analisis peristiwa-peristiwa mental dan fisik ("nama-dan-bentuk", *nama-rupa*), yang memainkan sebuah peran sentral dalam kebenaran mulia yang kedua sebagaimana diungkapkan dalam konteks kemunculan yang dependen.

Pelajaran pertama dari penuh-keterampilan adalah bahwa esensi dari sebuah perbuatan terletak pada kehendak yang memotivasinya: sebuah tindakan yang dimotivasi oleh kehendak untuk memperoleh penuh-keterampilan yang lebih tinggi akan memberikan hasil yang berbeda dibandingkan sebuah tindakan yang dimotivasi oleh keserakahan, kebencian, atau kebodohan batin. Kehendak, pada gilirannya, dipengaruhi oleh ketepatan atau ketidaktepatan dari tindakan atensi terhadap keadaan-keadaan seseorang. Semakin sedikit

sebuah tindakan atensi diselimuti oleh kebodohan batin, semakin jelas pula atensi ini akan melihat segala sesuatu dalam konteks yang tepat. Kombinasi dari atensi dan kehendak pada gilirannya menentukan kualitas dari perasaan dan peristiwa-peristiwa fisik yang diakibatkan tindakan tersebut. Semakin terampil perbuatan tersebut, semakin haluslah perasaan dan peristiwa-peristiwa jasmani yang diakibatkan. Pencerapan-pencerapan muncul terkait dengan akibat-akibat tersebut, dengan beberapa pencerapan adalah lebih tepat dibanding yang lainnya. Tindakan atensi memilih yang salah satu untuk difokuskan, dan dengan demikian memberikan umpan balik pada ronde lainnya dalam siklus perbuatan, beserta semua ketidakstabilan dan ketidakpastian yang terkandung di dalamnya. Yang mendasari seluruh siklus tersebut adalah fakta bahwa semua faktornya berkontak dengan kesadaran. Kumpulan faktor-faktor ini yang akhirnya membentuk hubungan kausal sentral dalam salah satu perumusan yang paling dasar Buddha tentang kemunculan yang dependen, dimana dependensi yang timbal balik dari “nama” (atensi, kehendak, perasaan, pencerapan, dan kontak) dan “bentuk” (peristiwa-peristiwa fisik) pada satu sisi, dan kesadaran pada sisi lainnya, bertanggung-jawab atas kemunculan segala stres [§§218, 228].

Saling pengaruh antara nama, bentuk, dan kesadaran juga memainkan sebuah peranan dalam perumusan kebenaran mulia ketiga dan keempat, menyediakan sebuah jawaban pada dilema tentang bagaimana stres dan penderitaan yang terkandung di dalam siklus perbuatan dapat diakhiri. Apabila seseorang mencoba untuk sekadar menghentikan siklus tersebut melalui sebuah kehendak langsung, kehendak tersebut sendiri akan dihitung sebagai sebuah faktor yang mempertahankan siklus ini tetap berlanjut. Akan tetapi, ikatan ganda ini dapat dihancurkan, jika seseorang dapat menyaksikan saat kontak antara kesadaran dan siklusnya secara alamiah perlahan menghilang. Kemungkinan ini membutuhkan, bukan sebuah usaha untuk tidak berbuat melainkan, penuh-keterampilan yang jauh lebih tinggi dalam segala faktor dari perbuatan. Dengan berkeyakinan bahwa jalan satu-satunya menuju pada kebahagiaan sejati adalah dengan mencari jalan keluar dari siklus tersebut, bahwa pasti ada jalan yang seperti itu, dan bahwa inilah jalannya, Bodhisatta mengembangkan setiap

faktor dari perbuatan terampil bahkan pada tingkatan keterampilan yang tertinggi. Bodhisatta mendapati bahwa bentuk paling terampil dari atensi adalah untuk memandang semua pengalaman tersebut dalam konteks empat kebenaran mulia: stres, kemunculannya, penghentiannya, dan jalan praktik yang menuntun pada penghentiannya.

Kebenaran-kebenaran ini tidak hanya membentuk ajaran beliau yang paling dasar [§188], tetapi juga memainkan sebuah peranan dalam jalan praktik yang menuntun pada penghentian stres yakni sebagai faktor dari pandangan benar. Bentuk paling terampil dari kehendak adalah dengan terlibat dalam pemikiran-pemikiran terarah dan evaluasi-evaluasi yang akan menuntun pikiran kepada keheningan dari absorpsi mental. Faktor-faktor ini memainkan peranan baik sebagai aspek-aspek dari ruas jalan konsentrasi benar maupun sebagai bentuk tertinggi dari ruas jalan keputusan benar [§106]. Bentuk-bentuk paling halus dari perasaan dan pencerapan adalah perasaan-perasaan dari kenikmatan dan keseimbangan batin serta level-level pencerapan yang menyertai di dalam keadaan-keadaan tertinggi dari absorpsi mental [DN 9; §164], yang belakangan dimasukkan pula dalam ruas jalan konsentrasi benar [§102].

Sayap-Sayap Menuju Kebangunan — sebagai ungkapan-ungkapan alternatif dari jalan menuju penghentian stres — juga dibentuk oleh implikasi-implikasi dari fakta penuh-keterampilan. Implikasi-implikasi ini bertanggung jawab secara langsung atas faktor-faktor utama di dalam Sayap-Sayap ini — kualitas-kualitas dari keseimbangan batin, konsentrasi, dan kebijaksanaan yang diperlukan untuk mengembangkan penuh-keterampilan — dan secara tidak langsung atas semua kualitas lainnya dimana ketiga kualitas ini bergantung. Sebagaimana diungkapkan dalam pola tidak linier dari dependensi ini/itu, implikasi-implikasi ini juga bertanggung jawab atas cara, yang melaluinya, faktor-faktor di dalam Sayap-Sayap tersebut harus bertindak sebagai penopang bagi satu sama lainnya dalam sebuah pola umpan balik yang timbal balik. Dan, dalam konteks yang paling umum, fakta bahwa penuh-keterampilan pada akhirnya menuntun kepada sebuah dimensi dimana penuh-keterampilan terlampaui, bertanggung jawab atas

dinamika paradoksal yang umum terdapat pada keseluruhan tujuh set yang membentuk Sayap-Sayap ini: meditator harus dengan sengaja menggunakan kualitas-kualitas yang ingin dilepaskan olehnya, mencapai keakraban dengan kualitas-kualitas ini di dalam perjalanan untuk menguasainya, sampai pada titik dimana kualitas-kualitas tersebut secara alamiah terheningkan. Di sanalah jalan-jalan transenden beserta buah-buahnya mengambil alih. Inilah konteks di mana bahkan jalan dari praktik benar pun pada akhirnya ditinggalkan, namun hanya setelah jalan ini dibawa sampai pada kulminasi pengembangannya.

Banyak orang salah memahami poin ini, meyakini bahwa ajaran-ajaran Buddha tentang tanpa-kemelekatan mensyaratkan seseorang untuk melepaskan kemelekatannya pada jalan praktik secepat mungkin. Sesungguhnya, untuk menunjukkan bahwa seseorang meninggalkan jalan sebelum jalan ini sepenuhnya dikembangkan adalah sama dengan membatalkan keseluruhan praktik. Sebagaimana pernah dijelaskan oleh seorang guru, seseorang yang memanjat ke atap dengan tangga dapat melepaskan tangganya hanya ketika dia telah sampai dengan selamat di atap. Dalam istilah-istilah simile terkenal mengenai rakit [§§113-114], seseorang hanya akan meninggalkan rakitnya setelah menyeberangi banjir. Apabila seseorang meninggalkannya di tengah-tengah banjir, untuk menunjukkan bagaimana dia dapat secara spontan mengikuti aliran dari sekian banyak arus dalam banjir tersebut, maka dia dapat tenggelam.

Akan tetapi, ketika ruas-ruas jalan secara timbal balik dibawa ke dalam suatu keadaan yang sempurna, di sana terjadi sebuah titik keseimbangan yang disebut “tanpa-pembentukan” *(atammayata)* [§179], dimana pada titik ini kontak faktor-faktor tersebut dengan kesadaran — masih sadar sepenuhnya — secara alamiah terlepaskan. Dalam kacamata teori kekacauan, ini diibaratkan seperti sebuah titik “resonansi”, dimana persamaan-persamaan yang mendefinisikan sebuah sistem tidak linier berinteraksi sedemikian rupa sehingga salah satu dari anggota persamaan-persamaan tersebut dibagi dengan nol, yang berarti bahwa apapun yang memasuki titik tersebut akan menjadi tidak terdidefinisikan dalam konteks sistem tersebut, dan karenanya

dilepaskan. Bulan, sebagai contohnya, jika bulan memasuki salah satu dari resonansi-resonansi di dalam medan-medan gravitasi gabungan dari bumi dan matahari, maka bulan tersebut akan terbebaskan dari orbitnya yang mengitari bumi dan matahari. Dan sebagaimana gaya gravitasi dibutuhkan untuk membawa bulan pada kebebasan dari gravitasi ini, dengan cara yang sama, jalan dari perbuatan terampil akan dibutuhkan untuk membawa pikiran sampai pada titik tanpa-pembentukan yakni titik di mana siklus perbuatan diakhiri. Inilah cara semua pengalaman dari stres, penderitaan, dan seluruh kosmos yang dikondisikan oleh waktu dan saat ini diakhiri, menyisakan kebebasan tanpa batas dari "kesadaran tanpa keistimewaan" [§235], titik akhir dari semua perjuangan manusia.

Demikianlah dapat kita katakan bahwa Dhamma — dalam konteks doktrin, praktik, dan pencapaian — berasal dari implikasi-implikasi yang dijelajahi secara penuh dari pengamatan seseorang: bahwa adalah mungkin untuk menguasai sebuah keterampilan. Poin ini tidak hanya tercermin dalam isi ajaran-ajaran Buddha, namun juga di dalam cara pengungkapan ajaran-ajaran tersebut. Buddha menggunakan banyak metafora, baik secara eksplisit maupun implisit, menyebutkan keterampilan-keterampilan dari para perajin, seniman, dan atlet untuk mengilustrasikan poin-poinnya. Teks-teks yang penuh dengan simile-simile eksplisit yang merujuk pada para pemain akrobat, pemanah, pembasuh, tukang jagal, tukang kayu, petani, perajin anak panah, penggembala, musisi, pelukis, dsb., menunjukkan bagaimana keterampilan-keterampilan orang-orang itu serupa dengan cara pikiran membentuk stres dan penderitaan bagi pikiran itu sendiri, atau serupa dengan keterampilan-keterampilan yang perlu dikembangkan seorang meditator untuk menguasai jalan menuju pelepasan.

Pada level implisit, penggalan-penggalan yang berurusan dengan meditasi diisi dengan istilah-istilah yang berasal dari teori musik. Di masa mudanya sebagai seorang pangeran, Bodhisatta — sebagaimana para aristokrat muda lain di masanya — tidak diragukan lagi adalah ahli dalam menilai seni-seni musik, dan karenanya, secara alamiah sangat akrab dengan teori yang mendasari seni-seni musik tersebut. Oleh karena peristilahan teori

ini sangat meresap ke dalam ajaran-ajaran yang dirumuskannya sebagai Buddha, maka akan berguna untuk membahasnya di sini secara singkat.

Sayangnya, kita tidak memiliki sebuah risalah lengkap mengenai teori permainan musikal sebagaimana yang dipraktikkan di zaman Buddha, namun terdapat cukup banyak rujukan tentang musik yang terserak di dalam teks-teks, yang kita satukan untuk membentuk skema-skema teori tersebut. Langkah pertama di dalam permainan musikal adalah menyelaraskan alat musiknya, "menegakkan" not (secara harfiah, "dasar", *thana)* yang menjadi nada dasar agar titinadanya selaras ("seimbang", atau *sama)*, kemudian menyetel atau menyesuaikan ("mencari" atau "menembus") not-not (sekali lagi, "dasar-dasar") yang tersisa pada tangga nada sesuai dengan nada dasarnya. Ini membutuhkan keterampilan, sensitivitas, dan pengetahuan matematis tertentu, yang cukup tinggi dikarenakan tangga nada yang teratur dengan baik pada masa itu masih belum dikembangkan dan terdapat bermacam-macam cara menghitung tangga nada yang digunakan dimana setiap cara yang berbeda cocok untuk setiap emosi yang berbeda. Musisi tersebut kemudian memilih sebuah tema *(nimitta)* dari komposisinya. Tema ini berfungsi dalam beberapa cara, dan karenanya kata "tema" juga memiliki beberapa arti. Di satu sisi, tema adalah inti pesan dari suatu karya musik, gambaran atau kesan yang ingin ditinggalkan oleh pemusik di dalam pikiran pendengarnya. Di sisi lainnya, tema adalah prinsip yang mengatur, yang menentukan ornamentasi atau variasi-variasi yang mungkin sesuai untuk karya tersebut.

Istilah-istilah musik ini berulang kali muncul di sepanjang pembahasan Buddha tentang meditasi [§§66, 74, 86,150, 161, dst.]. Sebagai contoh, dalam sebuah konteks, Buddha mengatakan bahwa seseorang seharusnya menegakkan kegigihan pada titinada yang tepat, menyesuaikan kemampuan-kemampuan sisanya pada titinada tersebut, dan kemudian memilih temanya. Dalam konteks lainnya, beliau mengatakan bahwa seseorang seharusnya menyesuaikan diri pada suatu tema tertentu, atau bahwa seseorang sebaiknya mengembangkan meditasi yang selaras dengan suatu objek tertentu. Ketidakmungkinan-ketidakmungkinan dikatakan

sebagai "tanpa-dasar", yang dapat disamakan dengan nada-nada yang tidak dapat berfungsi sebagai not-not musikal. Terdapat cukup banyak penggalan untuk menunjukkan bahwa dalam menggunakan terminologi ini, Buddha menyadari konotasi musikalnya, dan bahwa beliau ingin menunjukkan bahwa praktik meditasi adalah mirip dengan seni permainan musikal. Maka dari itu, kita seharusnya mencoba untuk menjadi sensitif terhadap istilah-istilah musik ini dan implikasi-implikasinya, karena perbandingan antara musik dan meditasi adalah sebuah perbandingan yang berguna.

Dalam konteks yang paling umum, perbandingan ini menggarisbawahi fakta bahwa pengetahuan yang dibutuhkan untuk lepas dari penderitaan adalah sama seperti yang terlibat dalam penguasaan sebuah keterampilan — sebuah fokus berkelanjutan pada saat ini, sebuah sensitivitas pada konteks seseorang, perbuatan seseorang, dan konsekuensi-konsekuensi gabungannya, daripada sekadar sebuah penguasaan akan sekumpulan fakta yang abstrak. Untuk mengembangkan jalan adalah untuk menjadi lebih dan lebih sensitif lagi, terhadap saat ini — khususnya, lebih sensitif terhadap sensitivitas diri sendiri dan konsekuensi-konsekuensinya. Ini mirip dengan cara seorang musisi yang harus belajar mendengarkan permainannya sendiri, sebuah proses yang pada akhirnya melibatkan mendengarkan kualitas kemampuan mendengar orang itu sendiri. Semakin sensitif seseorang dalam mendengarkan, semakin mendalam pula permainan orang itu jadinya. Dengan cara yang sama, semakin baik sensitivitas seseorang terhadap pikirannya sendiri di dalam pengembangan kualitas-kualitas terampil, semakin baik pula orang itu meninggalkan sebab-sebab penderitaan dan merealisasi penghentian penderitaan tersebut.

Sebagai tambahan untuk pengamatan umum ini, perbandingan antara musik dan meditasi menyoroti sejumlah poin praktis di dalam pengembangan keterampilan meditatif. Pertama, perbandingan itu menggarisbawahi kebutuhan akan fleksibilitas dan kecerdikan di dalam praktik, dikukuhkan oleh sebuah kewaspadaan akan batasan-batasan seberapa jauh fleksibilitas tersebut dapat terentang. Seorang musisi yang terampil di zaman Buddha harus menguasai tidak hanya satu sistem, melainkan banyak sistem

penyelarasan nada agar dapat menangani seluruh cakupan tema-tema musik, dan secara bersamaan, juga mengetahui cara-cara penyelarasan seperti apa yang tidak dapat diterapkan. Dengan cara yang sama, seorang meditator yang terampil harus mengetahui berbagai cara yang sahih untuk menyelaraskan pikirannya pada tema dari meditasinya — dan seharusnya menguasai semua jalan tersebut dalam rangka untuk menangani berbagai ketidakterdugaan ketika mereka muncul — namun, di saat yang bersamaan, dia harus waspada bahwa beberapa variasi meditasi memang tidak menuntun pada Kebangunan. Dari sudut pandang ini, tujuh set dari Sayap-Sayap Menuju Kebangunan dapat dipandang sebagai daftar lengkap Buddha akan sistem-sistem yang dapat diterapkan untuk menyelaraskan pikiran (ada bukti yang menunjukkan bahwa tujuh adalah jumlah sistem penyelarasan musik *(gramaraga)* yang dikenal di zaman Buddha). Implikasinya di sini adalah jalan praktik apapun yang menyimpang dari sistem-sistem ini akan menjadi seperti sebuah instrumen yang disetel ke sebuah tangga nada yang sumbang, dan tidak akan harmonis dengan jalan petapa *(samana)* yang menyasar sebuah kehidupan yang selaras *(sama)* dengan Dhamma.

Poin kedua adalah bahwa analogi musikal membuat gamblang keperluan akan adanya keseimbangan dalam praktik meditatif, sebuah pelajaran yang muncul berulang-kali di dalam teks-teks [§§66, 86, 97, 161]. Sebagaimana sebuah instrumen musikal seharusnya tidak berbunyi terlalu tajam ataupun terlalu datar, pikiran yang berada pada jalan harus mendapatkan keseimbangan antara energi yang berlebihan dan keheningan yang berlebihan. Pada saat yang sama, pikiran juga harus secara konstan mengawasi kecenderungan energinya yang mengendur dengan cara yang sama seperti alat musik gesek yang cenderung untuk menjadi datar. Jadi, “kebenaran” dari pandangan benar dan ruas-ruas lainnya di dalam jalan membawa konotasi bukan hanya sekadar benar, namun juga menjadi “pas”.

Poin ketiga adalah bahwa analogi ini membantu mengklarifikasi penggalan-penggalan di dalam teks-teks yang berbicara tentang pencapaian tujuan tanpa usaha [§62]. Apabila ditarik keluar dari konteksnya, penggalan-penggalan ini nampaknya mengontradiksi atau sepenuhnya menyangkal banyak

penggalan lainnya yang berfokus pada perlunya usaha di dalam praktik. Akan tetapi, jika dipandang dalam konteks analogi musik, ini menjadi sangat masuk akal. Seperti seorang ahli musik, seseorang mengembangkan keterampilannya hingga pada satu titik dimana keterampilan tersebut dapat dilakukan tanpa bersusah payah, namun kesempurnaan dari keterampilan tersebut tidaklah menyangkal fakta bahwa dibutuhkan usaha yang sangat besar untuk mencapai level penguasaan tersebut.

Faktanya, jalan Buddha adalah sebuah meta-keterampilan — seni atau sains penuh-keterampilan yang penuh, di dalam dan mengenai penuh-keterampilan itu sendiri — dimana seseorang berfokus pada pikiran sebagai sumber atas apa yang terampil dan tidak terampil, belajar untuk secara terampil menangani keadaan-keadaan pikiran yang tidak terampil, kemudian menangani dengan lebih terampil lagi bahkan terhadap keadaan-keadaan yang terampil, sampai pada titik dimana tidak lagi berfokus pada keterampilan, namun pada keterampilan memperoleh sebuah keterampilan, sehingga seseorang pada akhirnya melihat apa yang terletak baik di dalam penuh-keterampilan maupun yang melampauinya [§61].

Penggalan-penggalan yang tercakup dalam seksi pertama ini meliputi tiga tema: (1) bagaimana pembedaan antara apa yang terampil dan yang tidak terampil adalah hal yang fundamental untuk praktik; (2) bagaimana cara menentukan apa yang terampil dan yang tidak; dan (3) bagaimana cara menjadi terampil dalam mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang terampil. Oleh karena isu-isu ini sangat mendasar, maka penggalan-penggalan tersebut sudah cukup menjelaskan dirinya sendiri. Akan tetapi, ada beberapa fasetnya yang mudah terabaikan.

Pertama, adalah penting untuk mencatat bahwa definisi dari keadaan-keadaan pikiran yang terampil adalah bebas dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Definisi ini memberikan sebuah prinsip dasar yang memudahkan untuk membedakan antara kehendak-kehendak yang sekadar baik dan yang benar-benar terampil. Kadang kala, kehendak baik diwarnai oleh ketidaktahuan, seperti ketika seseorang mencoba untuk menolong orang

lain tanpa mengetahui sumber permasalahan orang itu yang sebenarnya. Ini memenuhi syarat sebagai kehendak yang baik, namun bukanlah sebuah kehendak yang terampil. Seperti yang telah kita tekankan, proses-proses kausalitas adalah sensitif dan kompleks. Jadi, tidak dapat berhasil hanya dengan kehendak-kehendak bermaksud-baik semata. Seseorang harus mengawasi perbuatan-perbuatannya sendiri secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa perbuatan-perbuatannya, faktanya, sesuai untuk situasi yang ada saat ini dan bukan berlandaskan pada ketidaktahuan. Kebodohan batin, bahkan kebodohan batin yang bermaksud-baik, adalah sumber bagi tindakan-tindakan tidak terampil. Karena alasan inilah, seseorang perlu terus menerus mengawasi perbuatan-perbuatannya sendiri dan efek-efeknya [§6] sehingga kehendak-kehendak baik orang itu dapat benar-benar menjadi terampil, dan perbuatan-perbuatannya dapat benar-benar bersikap adil untuk kondisi-kondisi spesifik di sini dan kini yang dihasilkan oleh proses dependensi ini/itu.

Kedua, pembedaan antara terampil dan tidak terampil menyediakan sebuah penjelasan yang memunculkan pandangan terang atas sebab-sebab untuk perilaku baik dan jahat. Pembedaan ini tidaklah terbatas pada nilai-nilai masyarakat tertentu manapun, dan pembedaan ini menghindari isu apakah makhluk-makhluk hidup pada hakikatnya adalah baik atau buruk. Ketika orang-orang bertindak dengan cara-cara yang jahat, ini dikarenakan mereka kurang memiliki keterampilan dalam cara mereka berpikir; ketika mereka berpikir dengan cara-cara yang terampil, mereka secara alamiah akan melakukan kebaikan. Oleh karena keterampilan adalah sesuatu yang dapat diperoleh maka cara menuju kebaikan adalah terbuka bagi semua orang yang ingin menjadi baik, betapapun buruknya tingkah laku mereka di waktu yang lampau. Tipitaka mengisahkan orang-orang yang telah melakukan perbuatan-perbuatan buruk, dan ketika menyadari kesalahan-kesalahannya, mereka mengakuinya kepada Buddha. Contoh yang paling mencolok adalah Raja Ajatasattu [DN 2], yang telah membunuh ayahnya untuk mengamankan posisinya di tahta. Terlepas dari betapa kotornya perbuatan itu, Buddha menerima pengakuan Raja — daripada memainkan perasaan bersalah yang mungkin dimiliki oleh Raja — dan mendorongnya dalam

tekadnya untuk memperbaiki cara-caranya. Buddha juga menambahkan bahwa ini adalah sebuah sebab bagi kemajuan di dalam jalan mulia jika seseorang menyadari kesalahan-kesalahannya seperti itu dan memutuskan untuk tidak mengulanginya. Dengan demikian, adalah selalu mungkin untuk membuat sebuah awalan yang baru dalam kehidupan, menyadari kamma buruknya di masa lampau, dan memutuskan untuk memperbaiki jalannya, tanpa terbebani perasaan apapun bahwa seseorang mungkin pada hakikatnya tidak layak atau buruk.

Ketiga, adalah penting untuk mencatat dua faktor dasar yaitu faktor internal dan eksternal, yang memungkinkan seseorang untuk mengatakan apa yang terampil dan yang tidak terampil. Faktor internal yang utama adalah "atensi yang tepat", [§53] dimana diilustrasikan dengan baik di §1. Seseorang belajar untuk memandang pemikiran-pemikirannya sendiri secara objektif, tanpa sikap memihak, dalam konteks konsekuensi-konsekuensi sesungguhnya dari pemikiran-pemikiran itu. Seiring faktor ini berkembang dari suatu rasa yakin di dalam prinsip kamma [§§9-17], faktor ini berubah menjadi sebuah kecakapan untuk memandang seluruh pengalaman dalam konteks empat kebenaran mulia [§51].

Faktor eksternal yang utama adalah persahabatan dengan orang-orang yang terpuji [§54], yang didefinisikan sebagai mereka yang hidup berdasarkan prinsip kamma. Dari ajaran-ajaran mereka, seseorang dapat mempelajari kelayakan dalam mencoba mengembangkan keterampilan sedari awal; melalui tingkah laku orang-orang yang terpuji ini, seseorang dapat melihat penuh-keterampilan dalam perbuatan. Faktor-faktor internal dan eksternal ini saling menguatkan. Sebagai permulaan, sikap-sikap yang terampil menuntun seseorang untuk mencari orang-orang yang terpuji, dan orang-orang yang terpuji akan menuntun orang tersebut dengan kata-kata serta teladan untuk melihat keuntungan-keuntungan yang lebih tidak kentara dari sikap-sikap terampil. Untungnya, setiap manusia yang hidup telah memiliki kualitas-kualitas terampil tertentu di dalam pikirannya, dan juga akses kepada orang-orang yang setidaknya, terpuji hingga level tertentu. Jadi, tidak ada seorang pun yang secara sadar mulai menapaki jalan Buddhis, memulainya

dari nol. Sebaliknya, setiap orang disarankan untuk menggunakan sebaik-baiknya kesempatan-kesempatan yang telah ada saat ini dan untuk mencari kesempatan-kesempatan lebih lanjut untuk mengembangkan pikirannya dalam sebuah arah yang terampil.

Kedua prasyarat untuk keterampilan diperkuat dalam §2. Khotbah yang menjadi asal penggalan ini — Khotbah kepada para Kalama — sering dirujuk sebagai piagam kebebasan penyelidikan Buddha, karena penekanan yang diberikan khotbah ini pada melihat kebenaran bagi diri sendiri, tanpa mengandalkan otoritas luar. Akan tetapi, interpretasi ini melalaikan salah satu klausa penting dalam khotbah, dimana Buddha mengatakan bahwa seseorang harus mencatat yang dicela dan dipuji oleh para bijaksanawan. Dengan kata lain, seseorang harus memeriksa persepsi-persepsinya sendiri dengan membandingkannya terhadap persepsi-persepsi orang-orang yang memiliki karakter yang lurus dan pengalaman yang solid, karena selama orang itu belum mencapai Kebangunan, persepsinya pasti parsial dan memihak. Inilah alasan Buddha mengatakan [§115] bahwa persahabatan dengan orang-orang yang terpuji — yang dimulai dengan kecakapan untuk mengenali orang-orang yang terpuji — adalah keseluruhan dari kehidupan praktik.

Interaksi antara atensi yang tepat dan persahabatan dengan orang-orang yang terpuji dalam proses menguasai kualitas-kualitas mental yang terampil, tergambarkan dengan baik dalam §6. Penggalan ini, di mana Buddha, tidak lama setelah Kebangunannya, menginstruksikan putranya yang berusia-tujuh-tahun (yang terlahir persis sebelum Pangeran Siddharta meninggalkan rumah), menunjukkan dengan sangat eksplisit cara seseorang mengembangkan atensi yang tepat dengan mencerminkan konsekuensi-konsekuensi perbuatan-perbuatannya sebelum, ketika, dan setelah dilaksanakan. Apabila seseorang menyadari, setelah berbuat, bahwa apa yang tampak seperti sebuah perbuatan yang tepat, sebelum dan ketika perbuatan itu dilaksanakan, ternyata sebenarnya memiliki konsekuensi-konsekuensi yang tidak diinginkan, maka seseorang seharusnya mengakui kesalahannya kepada teman-temannya yang lebih berpengalaman di dalam

jalan. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mendapatkan keuntungan dari nasihat mereka dan juga untuk membuat keputusan secara publik untuk tidak membuat kesalahan yang sama lagi. Dengan cara ini, meskipun seseorang bertanggung jawab untuk menapaki jalannya sendiri, dia dapat mendapatkan manfaat dari kebijaksanaan dan dorongan semangat dari mereka yang telah akrab dengan jalan.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§1-7)

§ 1. Sebelum kebangunan-diri saya, ketika saya masih hanyalah seorang Bodhisatta yang belum terbangun, pemikiran muncul dalam diri saya, ‘Mengapa saya tidak terus membagi pemikiran saya menjadi dua kelas?’ Maka saya membuat pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra, pemikiran yang dipenuhi dengan niat buruk, & pemikiran yang dipenuhi dengan hal-hal yang merugikan sebagai satu kelas, dan pemikiran yang dipenuhi dengan pelepasan keduniawian, pemikiran yang dipenuhi dengan tanpa-niat-jahat, & pemikiran yang dipenuhi dengan hal-hal yang tidak merugikan sebagai kelas yang lain.

Dan seiring saya tetap demikian cermat, bersemangat, & teguh, pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra muncul dalam diri saya. Saya menemukan bahwa ‘Pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra telah muncul dalam diri saya; dan itu akan menuntun pada derita saya sendiri, atau derita yang lain, atau derita keduanya. Ini menghalangi kebijaksanaan, mendorong munculnya kekesalan, & tidak menuntun pada Tidak Terikat.’

Seiring saya mengetahui bahwa ini menuntun pada derita saya sendiri, pemikiran itu menjadi surut. Seiring saya mengetahui bahwa pemikiran itu menuntun pada derita yang lain… pada derita keduanya… pemikiran itu menghalangi kebijaksanaan, mendorong munculnya kekesalan, & tidak menuntun pada Tidak Terikat, pemikiran itu menjadi surut. Kapanpun pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra telah muncul, saya sekadar meninggalkannya, menghancurkannya, mengusirnya, menghapus keberadaannya. [Sama halnya dengan pemikiran yang dipenuhi dengan niat buruk & hal-hal yang merugikan.]

Apapun yang terus dikejar oleh seorang bhikkhu dengan pemikiran & pemenungannya, itulah yang menjadi kecenderungan kewaspadaannya. Apabila seorang bhikkhu terus mengejar pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra, meninggalkan pemikiran yang dipenuhi dengan pelepasan keduniawian, maka pikirannya dibengkokkan oleh pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra itu. [Sama halnya dengan pemikiran yang dipenuhi dengan niat buruk & hal-hal yang merugikan.]

Seperti halnya di bulan terakhir dalam musim hujan, di musim gugur ketika tanaman-tanaman telah masak, seorang penggembala akan menjaga sapi-sapinya: dia akan menepuk & menyodok & memeriksa & mengekang sapi-sapi ini dengan tongkat di sana sini. Mengapa demikian? Karena dia dapat memperkirakan adanya cambukan atau hukuman penjara atau denda ataupun celaan masyarakat yang muncul dari hal itu [jika dia membiarkan sapi-sapinya berkeliaran ke tanaman-tanaman tersebut]. Dengan cara yang sama, saya memperkirakan kekurangan-kekurangan, penurunan-penurunan, & kekotoran-kekotoran batin di dalam kualitas-kualitas tidak terampil, dan saya memperkirakan imbalan-imbalan berkaitan dengan pelepasan keduniawian & memajukan pembersihan di dalam kualitas-kualitas terampil.

Dan seiring saya tetap demikian cermat, bersemangat, & teguh, pemikiran yang dipenuhi dengan pelepasan keduniawian muncul dalam diri saya. Saya menemukan bahwa ‘Pemikiran yang dipenuhi dengan pelepasan keduniawian telah muncul dalam diri saya; dan itu tidak akan menuntun pada derita saya sendiri, atau derita yang lain, atau derita keduanya. Ini mendorong berkembangnya kebijaksanaan, mendorong ketiadaan kekesalan, & menuntun pada Tidak Terikat. Apabila saya berpikir & bermenung sejalan dengan pemikiran itu bahkan untuk semalam... bahkan untuk sehari... bahkan untuk sehari & semalam, saya tidak membayangkan bahaya apapun yang muncul dari itu, selain bahwa berpikir & bermenung dalam jangka waktu lama akan melelahkan tubuh. Ketika tubuh lelah, pikiran terganggu; dan sebuah pikiran yang terganggu adalah jauh dari konsentrasi.’ Jadi, saya memantapkan pikiran saya tepat di dalamnya,

menetapkan, menyatukan, & mengonsentrasikan pikiran itu. Mengapa demikian? Agar pikiran saya tidak akan terganggu. [Sama halnya dengan pemikiran yang dipenuhi dengan tanpa-niat buruk & hal-hal yang tidak merugikan.]

Apapun yang terus dikejar oleh seorang bhikkhu dalam pemikiran & pemenungannya, itulah yang menjadi kecenderungan kewaspadaannya. Apabila seorang bhikkhu terus mengejar pemikiran yang dipenuhi dengan pelepasan keduniawian, meninggalkan pemikiran yang dipenuhi dengan nafsu indra, maka pikirannya dibengkokkan oleh pemikiran yang dipenuhi dengan pelepasan keduniawian itu. [Sama halnya dengan pemikiran yang diilhami dengan tanpa-niat buruk & hal-hal yang tidak merugikan.]

Seperti halnya di bulan terakhir dalam musim panas, ketika semua tanaman telah dikumpulkan ke dalam desa, seorang penggembala akan menjaga sapi-sapinya: ketika beristirahat di bawah bayangan sebuah pohon atau berada di tempat terbuka, dia sekadar perlu menjaga dirinya tetap penuh perhatian terhadap 'sapi-sapi itu'. Dengan cara yang sama, saya sekadar menjaga diri saya sendiri tetap penuh perhatian terhadap 'kualitas-kualitas mental itu'.

Kegigihan yang tak kunjung padam terbit dalam diri saya, dan perhatian yang tak tercampur aduk ditegakkan. Tubuh saya kalem & tidak terangsang, pikiran saya terkonsentrasi & tunggal. Cukup terasingkan dari nafsu indra, terasingkan dari kualitas-kualitas (mental) yang tidak terampil, saya memasuki dan menetap di dalam jhāna pertama: kegiuran & kesenangan yang lahir dari keterasingan, ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi. Dengan pengheningan pemikiran-pemikiran terarah & evaluasi-evaluasi, saya memasuki & menetap di dalam jhāna kedua: kegiuran & kesenangan yang lahir dari konsentrasi, penyatuan kewaspadaan yang bebas dari pemikiran terarah & evaluasi — kepastian internal. Dengan memudarnya kegiuran, saya tetap tenang seimbang, penuh perhatian, & siaga, serta merasakan kesenangan dengan tubuh. Saya memasuki & menetap di dalam jhāna ketiga, yang dinyatakan oleh para yang mulia,

‘Tenang seimbang & penuh perhatian, dia memiliki sebuah kediaman yang menyenangkan.’ Dengan proses meninggalkan kesenangan & kesakitan — seiring dengan kegembiraan dan kesukaran yang telah terlebih dahulu menghilang — saya memasuki dan menetap di dalam jhāna keempat: kemurnian keseimbangan batin & perhatian, yang keduanya bukanlah kesenangan ataupun kesakitan.

Ketika pikiran demikian terkonsentrasi, termurnikan, terang, tanpa cacat, terhindar dari kekotoran batin, liat, lunak, mantap, & mencapai kekaleman tak tergoyangkan, saya mengarahkannya langsung pada pengetahuan mengingat kembali kehidupan-kehidupanku di masa lampau. Saya mengingat kembali bermacam-macam kehidupan saya yang lampau, yakni, satu kelahiran, dua… lima, sepuluh… lima puluh, seratus, seribu, seratus ribu, berkalpa-kalpa penyusutan kosmos, berkalpa-kalpa pengembangan kosmos, berkalpa-kalpa penyusutan & pengembangan kosmos: ‘Di sana, saya pernah memiliki nama yang demikian, menjadi anggota dari suku yang demikian, memiliki rupa yang demikian. Demikianlah makanan saya, demikianlah pengalaman kesenangan & kesakitan saya, demikianlah akhir kehidupan saya. Berlalu dari keadaan itu, saya muncul kembali di sana. Di sana, saya juga memiliki nama yang demikian, menjadi anggota dari suku yang demikian, memiliki rupa yang demikian. Demikianlah makanan saya, demikianlah pengalaman kesenangan & kesakitan saya, demikianlah akhir kehidupan saya. Berlalu dari keadaan itu, saya muncul kembali di sini.’ Demikianlah, saya mengingat bermacam-macam kehidupan lampauku dalam modus-modus & detail-detailnya.

Inilah pengetahuan pertama yang saya capai pada waktu jaga pertama malam tersebut. Ketidaktahuan dihancurkan; pengetahuan muncul; kegelapan dihancurkan; cahaya muncul — sebagaimana terjadi di dalam orang yang cermat, bersemangat, & teguh.

Ketika pikiran demikian terkonsentrasi, termurnikan, terang, tanpa cacat, terhindar dari kekotoran batin, liat, lunak, mantap, & mencapai kekaleman tak tergoyangkan, saya mengarahkannya langsung pada pengetahuan

berlalu & muncul kembalinya makhluk-makhluk. Saya melihat — dengan menggunakan mata dewa, termurnikan & mengungguli manusia — makhluk-makhluk berlalu & muncul kembali, dan saya menemukan bagaimana makhluk-makhluk tersebut inferior & superior, cantik & jelek, beruntung & tidak beruntung sesuai dengan kamma mereka masing-masing: 'Makhluk-makhluk ini — yang memiliki perilaku buruk dari tubuh, ucapan, & pikiran, yang mencerca para yang mulia, memegang pandangan-pandangan salah dan melaksanakan perbuatan-perbuatan di bawah pengaruh pandangan-pandangan salah — dengan hancurnya tubuh, setelah kematian, telah muncul kembali di alam kekurangan, tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka. Namun makhluk-makhluk ini — yang memiliki perilaku baik dari tubuh, ucapan, & pikiran, yang tidak mencerca para yang mulia, yang memegang pandangan-pandangan benar dan melaksanakan perbuatan-perbuatan di bawah pengaruh pandangan-pandangan benar — dengan hancurnya tubuh, setelah kematian, telah muncul kembali di tempat-tempat tujuan yang baik, di alam surgawi.' Demikianlah — dengan menggunakan mata dewa, termurnikan & mengungguli manusia — saya melihat makhluk-makhluk berlalu & muncul kembali, dan saya menemukan bagaimana makhluk-makhluk tersebut inferior & superior, cantik & jelek, beruntung & tidak beruntung sesuai dengan kamma mereka masing-masing.

Inilah pengetahuan kedua yang saya capai pada waktu jaga kedua malam tersebut. Ketidaktahuan dihancurkan; pengetahuan muncul; kegelapan dihancurkan; cahaya muncul — sebagaimana terjadi di dalam orang yang cermat, bersemangat, & teguh.

Ketika pikiran demikian terkonsentrasi, termurnikan, terang, tanpa cacat, terhindar dari kekotoran batin, liat, lunak, mantap, & mencapai kekaleman tak tergoyangkan, saya mengarahkannya langsung pada pengetahuan tentang akhir noda-noda. Saya menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa 'Ini adalah stres… Ini adalah kemunculan stres... Ini adalah penghentian stres… Ini adalah jalan yang menuntun pada penghentian stres… Ini adalah noda-noda… Ini adalah kemunculan dari noda-noda…

Ini adalah penghentian noda-noda… Ini adalah jalan yang menuntun pada penghentian noda-noda.’ Hati saya, dengan demikian mengetahui, dengan demikian melihat, terlepas dari noda-noda indra, terlepas dari noda-noda penjadian, terlepas dari noda-noda ketidaktahuan. Dengan pelepasan, terdapatlah pengetahuan, ‘Terlepas’. Saya menemukan bahwa ‘Kelahiran terakhiri, kehidupan suci terpenuhi, tugas terselesaikan. Tidak ada yang lebih lanjut untuk dunia ini.’

Inilah pengetahuan ketiga yang saya capai pada waktu jaga ketiga malam tersebut. Ketidaktahuan dihancurkan; pengetahuan muncul; kegelapan dihancurkan; cahaya muncul — sebagaimana terjadi di dalam orang yang cermat, bersemangat, & teguh.

— MN 19

§ 2. Seiring mereka sedang duduk di satu sisi, para Kālāma dari Kesaputta berkata kepada Yang Terberkahi, ‘Yang Mulia, terdapat beberapa petapa & brahmana yang datang ke Kesaputta. Mereka menguraikan & mengagungkan doktrin-doktrin mereka sendiri, namun terhadap doktrin-doktrin milik yang lain, mereka mencelanya, mencercanya, menunjukkan rasa jijik terhadapnya, & meremehkannya. Dan kemudian beberapa petapa & brahmana lain datang ke Kesaputta. Mereka menguraikan & mengagungkan doktrin-doktrin mereka sendiri, namun terhadap doktrin-doktrin milik yang lain, mereka mencelanya, mencercanya, menunjukkan rasa jijik terhadapnya, & meremehkannya. Mereka sekadar membuat kami bimbang & penuh keraguan: Manakah diantara para petapa & brahmana ini yang membicarakan kebenaran, dan manakah yang berbohong?’

‘Tentu saja kamu bimbang, para Kālāma. Tentu saja kamu penuh keraguan. Ketika terdapat alasan-alasan untuk ragu, kebimbangan terlahir. Jadi dalam hal ini, para Kālāma, janganlah berangkat dengan laporan-laporan, dengan legenda-legenda, dengan tradisi-tradisi, dengan kitab suci, dengan terkaan-terkaan, dengan penyimpulan-penyimpulan, dengan analogi-analogi, dengan persetujuan melalui memenungkan pandangan-pandangan,

dengan kemungkinan, atau dengan pemikiran, “Petapa ini adalah guru kami.” Ketika kamu mengetahui untuk dirimu sendiri bahwa, “Kualitas-kualitas ini tidak terampil; kualitas-kualitas ini patut dicela; kualitas-kualitas ini dikritik oleh bijaksanawan; kualitas-kualitas ini, ketika dilaksanakan & dijalankan, menuntun pada kerugian & pada penderitaan” — maka kamu seharusnya meninggalkan kualitas-kualitas ini...

‘Apa pendapatmu, para Kālāma? Ketika keserakahan muncul dalam diri seseorang, apakah keserakahan itu muncul untuk kesejahteraan atau untuk kerugian?’

‘Untuk kerugian, Yang Mulia.’

‘Dan orang yang serakah ini, dikuasai oleh keserakahan, pikirannya dirasuki oleh keserakahan: Bukankah dia membunuh makhluk-makhluk hidup, mengambil yang tidak diberikan, pergi mengejar istri orang lain, menceritakan kebohongan-kebohongan, dan mempengaruhi orang lain untuk melakukan hal yang serupa, yang semuanya itu adalah untuk kerugian & penderitaan jangka panjang?’

‘Ya, Yang Mulia.’

[Sama halnya untuk kebencian & kebodohan batin.]

‘Jadi apa pendapatmu, para Kālāma? Apakah kualitas-kualitas ini terampil atau tidak terampil?’

‘Tidak terampil, Yang Mulia.’

‘Patut dicela atau tidak tercela?’

‘Patut dicela, Yang Mulia.’

‘Dikritik oleh bijaksanawan atau dipuji oleh bijaksanawan?’

‘Dikritik oleh bijaksanawan, Yang Mulia.’

‘Ketika dilaksanakan & dijalankan, apakah kualitas-kualitas ini menuntun pada kerugian & pada penderitaan, atau tidak?’

‘Ketika dilaksanakan & dijalankan, kualitas-kualitas ini menuntun pada kerugian & pada penderitaan…’

‘…Sekarang, para Kālāma, janganlah berangkat dengan laporan-laporan, dengan legenda-legenda, dengan tradisi-tradisi, dengan kitab suci, dengan terkaan-terkaan, dengan penyimpulan-penyimpulan, dengan analogi-analogi, dengan persetujuan melalui memenungkan pandangan-pandangan, dengan kemungkinan, atau dengan pemikiran, “Petapa ini adalah guru kami.” Ketika kamu mengetahui untuk dirimu sendiri bahwa, “Kualitas-kualitas ini terampil; kualitas ini tidak tercela; kualitas-kualitas ini dipuji oleh bijaksanawan; kualitas-kualitas ini, ketika dilaksanakan & dijalankan, menuntun pada kesejahteraan & pada kebahagiaan” — maka kamu seharusnya memasuki & menetap di dalam kualitas-kualitas ini.

‘Apa pendapatmu, para Kālāma? Ketika ketiadaan keserakahan muncul dalam diri seseorang, apakah ketiadaan keserakahan ini muncul untuk kesejahteraan atau untuk kerugian?’

‘Untuk kesejahteraan, Yang Mulia.’

‘Dan orang yang tidak serakah ini, tidak dikuasai oleh keserakahan, pikirannya tidak dirasuki oleh keserakahan: Dia tidak membunuh makhluk-makhluk hidup, tidak mengambil yang tidak diberikan, tidak pergi mengejar istri orang lain, tidak menceritakan kebohongan-kebohongan, ataupun mempengaruhi orang lain untuk melakukan hal yang serupa, semuanya itu adalah untuk kesejahteraan & kebahagiaan jangka panjang — benar?’

‘Ya, Yang Mulia.’

[Sama halnya untuk ketiadaan kebencian & ketiadaan kebodohan batin.]

‘Jadi, apa pendapatmu, para Kālāma? Apakah kualitas-kualitas ini terampil atau tidak terampil?’

‘Terampil, Yang Mulia.’

‘Patut dicela atau tidak tercela?’

‘Tidak tercela, Yang Mulia.’

‘Dikritik oleh bijaksanawan atau dipuji oleh bijaksanawan?’

‘Dipuji oleh bijaksanawan, Yang Mulia.’

‘Ketika dilaksanakan & dijalankan, apakah kualitas-kualitas ini menuntun pada kesejahteraan & pada kebahagiaan, atau tidak?’

‘Ketika dilaksanakan & dijalankan, kualitas-kualitas ini menuntun pada kesejahteraan & pada kebahagiaan...’

— AN 3.65

§ 3. Sekarang, apakah tidak terampil? Mengambil kehidupan adalah tidak terampil, mengambil yang tidak diberikan... perilaku seksual yang keliru... berbohong... caci maki... cerita yang memecah-belah... obrolan yang tidak bermanfaat adalah tidak terampil. Ketamakan... niat buruk... pandangan-pandangan salah adalah tidak terampil. Hal-hal ini disebut tidak terampil.

Dan apakah akar-akar dari apa yang tidak terampil? Keserakahan adalah akar dari apa yang tidak terampil, kebencian adalah akar dari apa yang tidak terampil, kebodohan batin adalah akar dari apa yang tidak terampil. Hal-hal ini disebut akar-akar dari apa yang tidak terampil.

Dan apakah terampil? Tidak melakukan pengambilan kehidupan adalah terampil, tidak melakukan pengambilan yang tidak diberikan... tidak melakukan perilaku seksual yang keliru... tidak mengucapkan kebohongan... tidak mengucapkan caci maki... tidak menyampaikan cerita yang memecah-belah... tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat adalah terampil. Ketiadaan ketamakan... ketiadaan niat buruk... pandangan-pandangan benar adalah terampil. Hal-hal ini disebut terampil.

Dan apakah akar dari apa yang terampil? Ketiadaan keserakahan adalah akar dari apa yang terampil, ketiadaan kebencian adalah akar dari apa yang terampil, ketiadaan kebodohan batin adalah akar dari apa yang terampil. Hal-hal ini disebut akar-akar dari apa yang terampil.

— MN 9

§ 4. Tathagata, Yang Patut Menerima Penghormatan, Yang Terbangun-Sendiri Secara Benar memiliki dua khotbah Dhamma yang diberikan secara berurutan. Dua yang mana? 'Melihat kejahatan sebagai kejahatan.' Inilah khotbah Dhamma yang pertama. 'Telah melihat kejahatan sebagai kejahatan, menjadi tidak tertarik di sana, hilang nafsu di sana, terlepas.' Inilah khotbah Dhamma yang kedua…

…Melihat kejahatan

Hilang nafsu terhadap kejahatan.

Kemudian, dengan sebuah pikiran yang hilang nafsu

kamu akan mengakhiri penderitaan & stres.

— Iti 39

§ 5. Tinggalkanlah apa yang tidak terampil, para bhikkhu. Meninggalkan apa yang tidak terampil adalah mungkin. Jika tidak mungkin meninggalkan apa yang tidak terampil, saya tidak akan mengatakan kepadamu, ‘Tinggalkanlah apa yang tidak terampil.’ Namun karena adalah mungkin untuk meninggalkan apa yang tidak terampil, saya mengatakan kepadamu, ‘Tinggalkan apa yang tidak terampil.’ Jika proses meninggalkan apa yang tidak terampil ini kondusif untuk kerugian dan kesakitan, saya tidak akan mengatakan padamu ‘Tinggalkanlah apa yang tidak terampil.’ Namun karena proses meninggalkan apa yang tidak terampil ini kondusif untuk manfaat dan kesenangan, saya mengatakan kepadamu, ‘Tinggalkanlah apa yang tidak terampil.’

Kembangkanlah apa yang terampil, para bhikkhu. Mengembangkan apa yang terampil adalah mungkin. Jika tidak mungkin mengembangkan apa yang terampil, saya tidak akan mengatakan kepadamu, ‘Kembangkanlah apa yang terampil.’ Namun karena adalah mungkin untuk mengembangkan apa yang terampil, saya mengatakan kepadamu, ‘Kembangkanlah apa yang terampil.’ Jika pengembangan apa yang terampil ini kondusif untuk kerugian dan kesakitan, saya tidak akan mengatakan kepadamu, ‘Kembangkanlah apa yang terampil.’ Namun karena pengembangan apa yang terampil ini kondusif untuk manfaat dan kesenangan, saya mengatakan kepadamu, ‘Kembangkanlah apa yang terampil.’

— AN 2.19

§ 6. Buddha: Apa pendapatmu, Rāhula: Sebuah cermin itu untuk apa?

Rāhula: Untuk cerminan, bhante.

Buddha: Dengan cara yang sama, Rāhula, perbuatan-perbuatan fisik, perbuatan-perbuatan verbal, & perbuatan-perbuatan mental haruslah dilakukan dengan cerminan berulang-ulang.

Kapanpun kamu ingin melakukan sebuah perbuatan fisik, kamu seharusnya becermin terhadap perbuatan itu: ‘Perbuatan fisik yang ingin saya lakukan ini — akankah perbuatan fisik ini menuntun pada derita diri sendiri, pada derita yang lain, ataupun pada keduanya? Apakah itu sebuah perbuatan fisik yang tidak terampil dengan konsekuensi-konsekuensi yang menyakitkan, akibat-akibat yang menyakitkan?’ Jika, pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan fisik tersebut akan menuntun pada derita diri sendiri, pada derita yang lain, ataupun pada keduanya; perbuatan fisik tersebut akan menjadi sebuah perbuatan fisik yang tidak terampil dengan konsekuensi-konsekuensi yang menyakitkan, akibat-akibat yang menyakitkan, maka perbuatan fisik apapun yang sejenis dengan itu adalah sepenuhnya tidak pantas untuk kamu lakukan. Namun jika pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan fisik tersebut tidak akan menyebabkan derita… perbuatan fisik tersebut akan menjadi sebuah perbuatan fisik yang terampil dengan konsekuensi-konsekuensi yang membahagiakan, akibat-akibat yang membahagiakan, maka perbuatan fisik apapun yang sejenis dengan itu adalah pantas untuk kamu lakukan.

[Sama halnya dengan perbuatan-perbuatan verbal & perbuatan-perbuatan mental.]

Ketika kamu melakukan sebuah perbuatan fisik, kamu seharusnya becermin terhadap perbuatan itu: ‘Perbuatan fisik yang sedang saya lakukan ini — apakah menuntun pada derita diri sendiri, derita yang lain, ataupun pada keduanya? Apakah itu sebuah perbuatan fisik yang tidak terampil, dengan konsekuensi-konsekuensi yang menyakitkan, akibat-akibat yang menyakitkan?’ Jika, pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan fisik tersebut menuntun pada derita diri sendiri, pada derita yang lain, ataupun pada keduanya… kamu seharusnya berhenti. Namun jika pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan fisik tersebut tidak… kamu dapat meneruskannya.

[Sama halnya dengan perbuatan-perbuatan verbal & perbuatan-perbuatan mental.]

Telah melakukan sebuah perbuatan fisik, kamu seharusnya becermin terhadap perbuatan itu… Jika, pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan fisik tersebut menuntun pada derita diri sendiri, pada derita yang lain, ataupun pada keduanya; perbuatan fisik tersebut adalah sebuah perbuatan fisik yang tidak terampil dengan konsekuensi-konsekuensi yang menyakitkan, akibat-akibat yang menyakitkan, maka kamu seharusnya mengakuinya, mengungkapkannya, membeberkannya kepada Guru atau seorang kawan yang berpengetahuan dalam kehidupan suci. Telah mengakuinya… kamu harus melaksanakan pengendalian di masa depan. Namun jika pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan fisik tersebut tidak menuntun pada derita… perbuatan fisik tersebut adalah sebuah perbuatan fisik yang terampil dengan konsekuensi-konsekuensi yang membahagiakan, akibat-akibat yang membahagiakan, maka kamu seharusnya tetap segar secara mental & penuh kegembiraan, berlatih siang & malam dalam kualitas-kualitas terampil.

[Sama halnya dengan perbuatan-perbuatan verbal.]

Telah melakukan sebuah perbuatan mental, kamu seharusnya becermin terhadap perbuatan itu… Jika, pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan mental tersebut menuntun pada derita diri sendiri, pada derita yang lain, ataupun pada keduanya; perbuatan mental tersebut adalah sebuah perbuatan mental yang tidak terampil dengan konsekuensi-konsekuensi menyakitkan, akibat-akibat yang menyakitkan, maka kamu seharusnya merasa ngeri, malu, & jijik terhadap perbuatan mental itu. Merasa ngeri… kamu seharusnya melaksanakan pengendalian di masa depan. Namun jika pada cerminan, kamu mengetahui bahwa perbuatan mental tersebut tidak menuntun pada derita… perbuatan mental tersebut adalah sebuah perbuatan mental yang terampil dengan konsekuensi-konsekuensi yang membahagiakan, akibat-akibat yang membahagiakan, maka kamu seharusnya tetap segar secara mental & penuh kegembiraan, berlatih siang & malam dalam kualitas-kualitas terampil.

Rāhula, semua petapa & brahmana di masa lampau yang memurnikan perbuatan-perbuatan fisik, perbuatan-perbuatan verbal, & perbuatan-perbuatan mentalnya, berhasil memurnikannya melalui cerminan berulang-ulang terhadap perbuatan-perbuatan fisik, perbuatan-perbuatan verbal, & perbuatan-perbuatan mentalnya persis dengan cara ini.

Semua petapa & brahmana di masa depan... Semua petapa dan brahmana di masa kini yang memurnikan perbuatan-perbuatan fisik, perbuatan-perbuatan verbal, & perbuatan-perbuatan mentalnya, berhasil memurnikannya melalui cerminan berulang-ulang terhadap perbuatan-perbuatan fisik, perbuatan-perbuatan verbal, & perbuatan-perbuatan mentalnya persis dengan cara ini.

Oleh karena itu, Rāhula, kamu seharusnya melatih dirimu sendiri: ‘Saya akan memurnikan perbuatan fisik saya melalui cerminan berulang-ulang. Saya akan memurnikan perbuatan verbal saya melalui cerminan berulang-ulang. Saya akan memurnikan perbuatan mental saya melalui cerminan berulang-ulang.’ Demikianlah kamu seharusnya melatih dirimu sendiri.

Inilah yang dikatakan oleh Yang Terberkahi. Dengan hati yang senang, Y.M. Rāhula riang di dalam kata-kata Yang Terberkahi.

— MN 61

§ 7.

Tanpa-melakukan kejahatan apapun,
pelaksanaan apa yang terampil,
pembersihan pikirannya sendiri:
Inilah ajaran para Buddha.

Tidak meremehkan, tidak melukai,
pengendalian yang sejalan dengan Pāṭimokkha,
kesahajaan dalam makanan,
tinggal dalam keterasingan,
komitmen pada pikiran yang meninggi:
Inilah ajaran para Buddha.

— Dhp 183, 185

B. Kamma & Berakhirnya Kamma

Doktrin Buddha tentang kamma mengambil fakta tentang perbuatan terampil, yang dapat diamati pada level sensoris biasa, dan memberikannya sebuah penekanan bahwa, bagi seseorang yang mengejar tujuan Buddhis, fakta tentang perbuatan terampil ini harus diterima atas dasar keyakinan. Menurut doktrin ini, perbuatan terampil bukanlah sekadar salah satu dari sekian banyak faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan: perbuatan terampil merupakan faktor primernya. Perbuatan terampil tidak hanya sekadar menuntun kepada kebahagiaan di dalam dimensi-dimensi waktu dan saat ini: jika dikembangkan ke level kehalusan tertinggi, perbuatan terampil dapat menuntun pada sebuah Kebangunan yang secara total terlepas dari dimensi-dimensi tersebut. Pernyataan-pernyataan ini tidak dapat dibuktikan sebelum suatu pengalaman Kebangunan tersebut, namun harus diterima sebagai hipotesis-hipotesis kerja dalam usaha untuk mengembangkan

penuh-keterampilan yang dibutuhkan untuk Kebangunan. Paradoks ini — yang terletak pada inti dari tindakan mengambil perlindungan di dalam Tiga Permata — menjelaskan mengapa pengejaran serius atas jalan Buddhis adalah sebuah tindakan keyakinan berkelanjutan yang hanya dapat menjadi benar-benar kukuh dan terbukti dengan kelebatan pertama dari Kebangunan, yang disebut masuk-arus. Paradoks ini juga menjelaskan mengapa sebuah keinginan kuat untuk memperoleh pelepasan dari stres dan penderitaan, yang terkandung di dalam keberadaan yang berkondisi, diperlukan untuk sebuah pengejaran seperti ini, karena tanpa keinginan itu, adalah sangat sulit untuk menembus paradoks ini dengan lompatan keyakinan yang diperlukan.

Konteks dasar bagi doktrin kamma disediakan oleh dua pandangan terang yang pertama pada malam Kebangunan Buddha — ingatan tentang kehidupan-kehidupan lampau, dan pandangan terang ke dalam kematian dan kelahiran kembali makhluk-makhluk di seluruh kosmos [§1]. Konteks ini diungkapkan dalam konteks narasi personal (cerita tentang perjalanan Bodhisatta sendiri dari kehidupan ke kehidupan) dan kosmologi (prinsip-prinsip umum yang mendasari cara kerja kosmos sebagai suatu keseluruhan). Kemungkinan akan kelahiran kembali bertanggung jawab atas cara, yang dengannya, kamma dapat membentuk pengalaman-pengalaman dalam kehidupan, seperti situasi di mana seorang anak kecil terlahir, karena tidak ada sebab kamma di masa kehidupan saat ini yang dapat ditemukan. Pola kematian dan kelahiran kembali bagi semua makhluk, dimana kualitas keadaan kelahiran kembali bergantung pada kualitas moral perbuatan-perbuatan yang dilaksanakan pada waktu kehidupan sebelumnya, menyajikan kemungkinan bahwa standar-standar moral tersebut, daripada menjadi sekadar konvensi-konvensi sosial, adalah terkandung di dalam cara kerja dari segala pengalaman dan pengalaman apa pun dari kosmos.

Esensial terhadap pandangan terang yang kedua Buddha adalah realisasi beliau atas peran pikiran dalam menentukan kualitas moral dari perbuatan-perbuatan. Analisis beliau tentang proses pengembangan sebuah keterampilan menunjukkan pada beliau bahwa keterampilan tidak terlalu

bergantung pada pelaksanaan fisik dari sebuah tindakan dibandingkan pada pencerapan, atensi, dan kehendak yang memainkan peranan di dalam tindakan itu. Dari ketiga kualitas ini, kehendak membentuk esensi dari tindakan tersebut [§10] — karena kehendak membentuk keputusan untuk bertindak — sementara atensi dan pencerapan menginformasikan kehendak. Oleh sebab itu, keterampilan dari fenomena-fenomena mental ini bertanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensi kamma dari tindakan tersebut. Semakin sedikit keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin yang memotivasi tindakan, semakin baik akibatnya. Tindakan-tindakan tak berkehendak hanya akan memiliki konsekuensi-konsekuensi kamma ketika tindakan-tindakan ini diakibatkan oleh kecerobohan di area-area di mana seseorang akan secara wajar dimintai pertanggungjawabannya.

Perbuatan-perbuatan berkehendak yang dilaksanakan di bawah pengaruh pandangan benar — dimana dalam level ini berarti keyakinan dalam prinsip kamma [II/E; III/A; §106] — pada hakikatnya menuntun menuju keadaan-keadaan kelahiran kembali yang menyenangkan, sementara yang dilakukan di bawah pengaruh pandangan salah menuntun pada keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itu, kualitas dari pandangan-pandangan yang mendasari seseorang bertindak — yakni, kualitas dari pencerapan dan atensi yang menginformasikan kehendak — adalah sebuah faktor utama dalam membentuk pengalaman. Pengamatan ini melemahkan pembedaan yang radikal antara pikiran dan realitas materi yang diterima begitu saja dalam kebudayaan kita sendiri dan diasumsikan pula oleh banyak aliran Samana di zaman Buddha. Dari sudut pandang Buddha, fenomena mental dan fisik adalah dua sisi dari mata uang yang sama, dengan sisi mental sebagai yang lebih penting [§8].

Kebanyakan deskripsi-deskripsi tentang ajaran-ajaran Buddha mengenai kamma cenderung berakhir di sini, namun terdapat banyak penggalan mengenai kamma di dalam Tipitaka — dan dimasukkan dalam seksi ini — yang tidak cocok dengan gambaran rapi yang didasarkan hanya sekadar pada dua pandangan terang yang pertama pada malam Kebangunan tersebut. Satu-satunya jalan untuk menjelaskan penggalan-penggalan ini

adalah dengan menekankan fakta sederhana bahwa ajaran-ajaran Buddha mengenai kamma tidak hanya dibentuk oleh kedua pandangan terang ini, namun juga oleh pandangan terang yang ketiga beserta pengetahuan tentang Tidak Terikat yang dihasilkannya. Pandangan terang ketiga menjelajahi kemungkinan adanya tipe kamma yang keempat — sebagai tambahan atas kamma yang baik, buruk, dan campuran keduanya — yang cukup terampil untuk menyebabkan berakhirnya kamma [§§16-17]. Pada saat yang sama, di dalam perjalanan mengembangkan level keterampilan yang dibutuhkan untuk membawa kamma pada ujung akhirnya, Buddha banyak sekali mempelajari tentang sifat dari perbuatan yang memaksanya untuk menata ulang pemahamannya tentang kamma dalam konteks yang jauh lebih halus. Pengetahuan tentang Tidak Terikat — yang mengikuti perkembangan penuh dari tipe kamma yang keempat ini dan realisasi-realisasi yang menyertainya — bertindak sebagai bukti bahwa pemahaman-pemahaman yang memuat ketiga pandangan terang tersebut adalah benar. Menjelajahi poin-poin ini tidak hanya akan membantu memberikan kita sebuah pemahaman yang lebih utuh terhadap ajaran-ajaran Buddha mengenai kamma, tetapi juga akan menunjukkan mengapa keyakinan terhadap prinsip kamma terampil adalah esensial bagi praktik Buddhis.

Dalam usahanya menguasai kamma dengan cara yang sedemikian rupa untuk mengakhirinya, Buddha mengetemukan bahwa beliau harus meninggalkan konteks-konteks narasi personal dan kosmologi dimana isu tentang kamma pertama kali menghadirkan dirinya sendiri. Kedua bentuk pemahaman ini berurusan dengan kategori-kategori makhluk dan bukan-makhluk, diri sendiri dan yang lain, namun Buddha mendapati bahwa adalah tidak mungkin untuk mengakhiri kamma jika seseorang berpikir dalam konteks demikian. Sebagai contoh, modus-modus berpikir secara naratif dan kosmologis akan menuntun seseorang untuk bertanya apakah pelaku yang melaksanakan sebuah tindakan kamma adalah sama dengan orang yang mengalami akibatnya, orang lain, keduanya, atau bukan semuanya. Apabila seseorang menjawab bahwa yang melakukan dan mengalami akibatnya adalah orang yang sama, maka orang yang mengalami akibatnya akan harus mengidentifikasikan dirinya sendiri tidak hanya dengan si

pelaku, namun juga dengan modus perbuatannya, dan dengan demikian dia tidak akan mampu meraih pelepasan darinya. Apabila seseorang menjawab bahwa yang mengalami akibatnya tersebut adalah orang lain, keduanya, atau bukan semuanya, maka orang yang mengalami akibatnya tidak akan melihat adanya kebutuhan untuk meninggikan keterampilan atau pemahaman tentang kammanya sendiri saat ini, karena pengalaman kesenangan maupun kesakitan bukanlah tanggung jawabnya secara penuh. Dalam kasus yang manapun, pengembangan tipe kamma yang keempat akan dibatalkan [§§228-229].

Untuk menghindari kekurangan-kekurangan dari pola-pikir — pola-pikir naratif dan kosmologis, Buddha mengejar suatu arah yang sama sekali berbeda — yang beliau sebut "masuk ke dalam kekosongan", dan yang disebut oleh filosofi modern sebagai fenomenologi radikal: sebuah fokus pada peristiwa-peristiwa kesadaran saat ini, di dalam dan mengenai peristiwa-peristiwa kesadaran itu sendiri, tanpa acuan pada pertanyaan-pertanyaan tentang ada tidaknya entitas apa pun yang mendasari peristiwa-peristiwa tersebut. Dalam kasus Buddha, beliau sekadar berfokus pada proses sebab dan akibat kamma seiring proses sebab akibat itu bermain, langsung saat ini, di dalam proses pengembangan penuh-keterampilan pikiran, tanpa rujukan pada siapa atau apa yang berada di balik proses-proses tersebut. Di level yang paling dasar dari modus kewaspadaan ini, tidak ada arti bahkan dari "keberadaan" ataupun "tanpa-keberadaan" [§186], yang ada sekadar peristiwa-peristiwa stres, kemunculannya, penghentiannya, dan jalan menuju penghentiannya, muncul dan berlalu. Melalui modus ini, Buddha mampu mengejar tipe kamma yang keempat hingga ke akhirnya, dan pada saat yang sama memperoleh pandangan terang yang meninggi ke dalam sifat dari perbuatan itu sendiri beserta banyak implikasinya, termasuk pertanyaan-pertanyaan tentang kelahiran kembali, hubungan dari mental ke peristiwa fisik, dan cara kamma membangun semua pengalaman dari kosmos.

Oleh karena Buddha memperoleh baik pemahaman tentang kamma maupun pelepasan dari kamma dengan mengejar modus fenomenologis dari atensi, analisis sistematis beliau yang lengkap tentang kamma juga diungkapkan dalam modus tersebut. Analisis ini termuat dalam ajaran-ajarannya tentang dependensi ini/itu, kemunculan bersama yang dependen, dan empat kebenaran mulia: tiga level penghalusan dalam tipe pandangan benar tanpa noda-noda yang mendasari penguasaannya terhadap tipe kamma yang keempat. Di sini, kita akan mempertimbangkan, secara bergiliran, bagaimana masing-masing ajaran ini membentuk ajaran beliau mengenai kamma, bagaimana pengetahuan tentang Tidak Terikat mengonfirmasikan ajaran-ajaran tersebut, dan bagaimana keberhasilan modus analisis fenomenologis membentuk penggunaan modus naratif dan kosmologis oleh Buddha dalam mengajar yang lain. Kita akan menyimpulkannya dengan sebuah pembahasan tentang bagaimana poin-poin ini menunjukkan keperluan akan keyakinan dalam prinsip kamma sebagai sebuah hipotesis kerja bagi siapapun yang ingin memperoleh pelepasan dari penderitaan dan stres.

Dimulai dengan **dependensi ini/itu:** Prinsip ini tidak hanya bertanggung jawab atas kompleksitas proses kamma, tetapi juga atas keberadaan prinsip ini yang teratur, namun tanpa pada saat yang sama menjadi bersifat determinisme secara kaku. Ketidaklinieran dependensi ini/itu juga bertanggung jawab atas fakta bahwa proses tersebut dapat dengan berhasil dipreteli dengan atensi radikal terhadap momen saat ini.

Tidak seperti teori kausalitas linier — yang menuntun para penganut Veda dan Jain untuk melihat hubungan antara sebuah tindakan dan akibatnya sebagai dapat diprediksikan dan bersifat ini-untuk-itu — prinsip dependensi ini/itu membuat hubungan itu pada hakikatnya kompleks. Akibat dari kamma yang dialami di titik waktu kapanpun datang tidak hanya dari kamma lampau, tetapi juga dari kamma saat ini. Hal ini berarti bahwa, meskipun terdapat pola-pola umum yang mengkaitkan tindakan-tindakan yang sifatnya kebiasaan dengan akibat-akibatnya yang serupa [§9], namun tidak ada hubungan satu-untuk-satu, ini-untuk-itu yang pasti, antara sebuah

perbuatan tertentu dan akibat perbuatan tersebut. Sebaliknya, akibat-akibatnya ditentukan oleh konteks dari tindakan, baik dalam hal perbuatan-perbuatan yang mendahului atau mengikutinya [§11] maupun dalam hal keadaan pikiran seseorang pada saat bertindak atau mengalami akibatnya [§13].

Sebagaimana telah kita tekankan di Perkenalan, putaran-putaran umpan balik yang terkandung di dalam dependensi ini/itu berarti bahwa pemecahan dari hubungan sebab-akibat tertentu yang manapun sungguh dapat menjadi benar-benar kompleks. Ini menjelaskan alasan Buddha berkata di dalam §12 bahwa akibat-akibat dari kamma adalah tidak dapat dimenungkan. Hanya seseorang yang telah mengembangkan rentang mental seorang Buddha — yang mana rentang mental ini sendiri juga tidak dapat dimenungkan — yang dapat melacak kerumitan-kerumitan jaringan kamma. Premis dasar dari kamma adalah sederhana — bahwa kehendak terampil menuntun pada akibat-akibat yang disukai, dan kehendak yang tidak terampil menuntun pada akibat-akibat yang tidak disukai — namun proses, yang dengannya, akibat-akibat tersebut dihasilkan adalah begitu rumit hingga tidak dapat sepenuhnya dipetakan. Kita dapat mengibaratkan ini dengan set Mandelbrot, sebuah set matematis yang dihasilkan dengan sebuah persamaan sederhana, namun yang grafiknya begitu kompleks sehingga mungkin tidak akan pernah sepenuhnya terjelajahi.

Meskipun bagaimana persisnya pemecahan dari proses kamma agak tidak dapat diprediksi, namun proses ini tidak kacau. Hubungan antara sebab-sebab kamma dan efek-efeknya sepenuhnya teratur: ketika sebuah perbuatan adalah sejenis perbuatan yang akan dirasakan seperti ini dan seperti itu, itulah bagaimana akibat perbuatan itu akan dialami [§13]. Kehendak-kehendak terampil akan menuntun pada akibat-akibat yang disukai, sedangkan kehendak-kehendak tidak terampil akan menuntun pada akibat-akibat yang tidak disukai. Jadi, ketika seseorang berpartisipasi dalam proses kamma, dia berada dalam belas kasihan sebuah pola yang digerakkan oleh perbuatan orang itu, namun tidak sepenuhnya berada di bawah kontrolnya pada saat ini. Terlepas dari kekuatan pikiran, seseorang

tidak dapat membentuk ulang hukum-hukum dasar dari kausalitas kosmos sekehendak hatinya. Hukum-hukum ini termasuk hukum-hukum fisika, yang di dalam hukum-hukum ini, kamma seseorang harus masak dan terakibatkan.

Inilah poin dari penggalan §14, dimana Buddha menjelaskan bahwa kesakitan di saat ini dapat dijelaskan tidak hanya dengan kamma masa lampau, tetapi juga dengan sekumpulan besar faktor-faktor lain; daftar faktor-faktor alternatif yang diberikan beliau berasal langsung dari berbagai sebab dari kesakitan yang dikenal dalam risalah-risalah medis di zamannya. Apabila kita membandingkan daftar ini dengan definisi Buddha tentang kamma lama dalam §15, kita melihat bahwa banyak, jika tidak semua, sebab-sebab alternatif sebenarnya merupakan akibat dari perbuatan-perbuatan lampau. Poinnya di sini adalah bahwa kamma lama tidak mengesampingkan faktor-faktor kausal lain yang beroperasi di alam semesta — seperti faktor-faktor yang dikenal dalam ilmu fisika — namun justru mendapati pengungkapannya di dalam faktor-faktor kausal lain tersebut.

Akan tetapi, fakta bahwa proses kamma bergantung pada masukan dari momen saat ini berarti bahwa proses ini tidak secara total bersifat determinisme. Masukan dari masa lampau mungkin saja menempatkan batasan-batasan pada apa yang dapat dilakukan dan diketahui pada suatu momen tertentu, namun kelonggaran bagi masukan baru dari saat ini, menyediakan sejumlah ruang untuk niat bebas. Kelonggaran ini juga membuka kemungkinan untuk melepaskan diri seluruhnya dari siklus kamma, dengan menggunakan tipe kamma yang keempat: pengembangan penuh-keterampilan-yang-meninggi melalui pengejaran tujuh faktor untuk Kebangunan dan jalan mulia beruas delapan — dan, apabila ditarik lebih jauh, semua faktor dari Sayap-Sayap Menuju Kebangunan [§§16-17].

Ketidaklinieran dari dependensi ini/itu menjelaskan mengapa penuh-keterampilan-yang-meninggi, ketika difokuskan pada momen saat ini, dapat berhasil dalam menuntun menuju pada akhir dari kamma, yang

telah membentuk pengalaman dari seluruh kosmos. Semua proses yang tidak linier menunjukkan apa yang disebut invariansi skala, yang berarti bahwa perilaku proses tersebut pada satu skala manapun adalah serupa dengan perilakunya pada skala yang kecil maupun yang lebih besar. Untuk memahaminya, anggaplah, pada pola skala-besar dari sebuah proses tidak linier tertentu, seseorang hanya perlu berfokus pada perilakunya pada sebuah skala yang kecil, yang lebih mudah untuk diamati, dan seseorang akan melihat pola yang sama sedang bekerja. Dalam kasus kamma, dalam perjalanan mengembangkan penuh-keterampilan-yang-meninggi, seseorang hanya perlu berfokus pada proses kamma yang ada langsung saat ini, dan isu-isu skala-besar, yang meliputi bentangan-bentangan ruang dan waktu, akan menjadi jelas saat seseorang memperoleh pelepasan dari bentangan-bentangan tersebut.

Ajaran tentang **kemunculan bersama yang dependen** membantu menyediakan instruksi-instruksi yang lebih rinci pada poin ini, menunjukkan secara persis di mana siklus kamma menyediakan bukaan-bukaan untuk masukan saat ini yang lebih terampil. Dengan melakukannya, ajaran ini menjelaskan pentingnya tindakan atensi dalam mengembangkan tipe kamma yang keempat, dan bertindak sebagai sebuah panduan untuk memfokuskan atensi pada pengalaman saat ini dengan cara yang tepat [III/H/iii].

Kemunculan bersama yang dependen menunjukkan bagaimana kosmos, ketika dipandang dalam konteks bagaimana kosmos tersebut secara langsung dialami oleh seseorang yang mengembangkan penuh-keterampilan, digolongkan sepenuhnya ke dalam faktor-faktor yang secara langsung hadir pada kewaspadaan: lima kelompok dari bentuk, perasaan, pencerapan, buatan mental, dan kesadaran, dan enam media indera [§§212-213]. Termasuk dalam deskripsi ini adalah analisis tertinggi Buddha tentang kamma dan kelahiran kembali. Pertalian antara kamma, kemelekatan, penjadian, dan kelahiran, bertanggung jawab atas alam di mana kelahiran terjadi [§220], sementara pertalian nama-dan-bentuk dengan kesadaran bertanggung jawab atas kemunculan dan kelangsungan hidup dari organisme yang aktif secara kamma di dalam alam tersebut [§231].

Juga termasuk dalam kemunculan bersama yang dependen, adalah analisis terperinci tentang cara, yang dengannya, kamma dapat — namun tidak berarti harus — menuntun pada ikatan kepada siklus kelahiran kembali. Tidak seperti kaum Jain, Buddha mengajarkan bahwa ikatan ini lebih bersifat mental daripada fisik. Belenggu ini bukan disebabkan oleh substansi-substansi lengket yang diciptakan oleh suatu tindakan kekerasan fisik, namun oleh fakta bahwa, ketika terdapat ketidaktahuan akan empat kebenaran mulia [III/H/i] (sebuah bentuk halus dari kebodohan batin, akar paling mendasar dari ketidakterampilan), perasaan yang diakibatkan dari kamma memunculkan nafsu keinginan (sebuah bentuk halus dari keserakahan dan kebencian), kemelekatan, dan penjadian; dan hal-hal ini, pada gilirannya, membentuk kondisi-kondisi bagi kamma yang lebih lanjut.

Jadi, akibat dari perbuatan, di tengah kehadiran ketidaktahuan, melahirkan kondisi-kondisi untuk lebih banyak lagi perbuatan, menciptakan putaran-putaran umpan balik yang menjaga proses-proses kamma tetap bergerak. Karena alasan inilah, Buddha mendefinisikan noda-noda sebagai kemelekatan — diungkapkan sebagai nafsu indra dalam beberapa daftar, dan sebagai nafsu indra dan pandangan-pandangan di daftar-daftar lainnya — bersama dengan penjadian dan ketidaktahuan yang mendasari semua hal itu. Akan tetapi, jika ketidaktahuan akan empat kebenaran mulia dapat diakhiri, maka perasaan tidak membentuk suatu kondisi bagi nafsu keinginan ataupun kemelekatan, dan karenanya, tidak ada penjadian yang menyediakan sebuah alam untuk kamma yang lebih lanjut. Jadi, penguasaan tipe kamma yang keempat membutuhkan kebijaksanaan akan empat kebenaran mulia.

Penting untuk dicatat bahwa kemunculan bersama yang dependen tidak membuat pernyataan apapun berkenaan dengan ada tidaknya keberadaan entitas apapun yang kepadanya peristiwa-peristiwa ini terkait ataupun menjadi kepemilikannya [§230]. Sebagaimana telah kita tekankan di atas, istilah-istilah analisis seperti “makhluk”, “bukan-makhluk”, “diri sendiri”, atau “lainnya”, secara tepat hanya terkait dengan modus-modus kosmologi dan narasi personal, dan tidak memiliki tempat dalam sebuah

analisis fenomenologis yang radikal. Pertanyaan-pertanyaan dan istilah-istilah yang berasal dari konvensi-konvensi naratif dan konstruksi suatu pandangan dunia tidak memiliki tempat di dalam kewaspadaan langsung dari pengalaman, di dalam dan mengenai kewaspadaan langsung itu sendiri. Inilah satu alasan mengapa orang-orang yang belum menguasai jalan praktik yang dengan demikian bergerak terutama berdasarkan konteks-konteks suatu pandangan dunia atau berdasarkan pemahaman dari kisah pribadinya sendiri, mendapati ajaran tentang kemunculan bersama yang dependen sangatlah sukar dipahami.

Meskipun pendekatan fenomenologis Buddha menjawab pertanyaan-pertanyaan beliau sehubungan dengan sifat dari kamma, pendekatan ini juga membentuk ulang pertanyaan-pertanyaan beliau sehingga pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi sedemikian sehingga memiliki sedikit sekali persamaan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam praktik kebanyakan orang. Sebagaimana dengan semua pandangan terang yang diraih pada level fenomenologis, kemunculan bersama yang dependen diungkapkan dalam istilah-istilah yang paling mendekati pengalaman sebenarnya dari peristiwa-peristiwa. Hanya ketika seseorang telah menjadi akrab secara menyeluruh dengan level pengalaman tersebut, barulah analisis ini dapat dimengerti sepenuhnya. Jadi, meskipun sifat yang rinci dari kemunculan bersama yang dependen merupakan salah satu kekuatannya, namun sifat ini juga merupakan salah satu kelemahannya sebagai sebuah alat ajar, karena kehalusan dan kompleksitas dari analisis tersebut dapat mengintimidasi bahkan para praktisi tingkat lanjut sekalipun.

Oleh karena alasan inilah, Buddha paling sering mengungkapkan pandangan benar yang mendasari tipe kamma yang keempat dalam konteks empat kebenaran mulia. Kebenaran-kebenaran ini menyediakan sebuah pintu masuk yang lebih disukai ke dalam modus fenomenologis dari kewaspadaan karena kebenaran-kebenaran ini memfokuskan analisis kamma langsung pada pertanyaan-pertanyaan tentang stres dan penderitaan: isu-isu yang langsung terhubung dengan narasi-narasi yang dibuat oleh orang-orang tentang pengalaman kehidupannya sendiri. Sebagaimana ditekankan oleh

Buddha dalam pandangan terangnya yang kedua, ingatannya tentang kehidupan-kehidupan lampau memuat pengalaman kesenangan dan kesakitannya sendiri di dalam setiap kehidupan, dan sebagian besar orang — ketika menceritakan ulang kehidupan mereka sendiri — cenderung untuk berfokus pada isu-isu ini juga. Akan tetapi, empat kebenaran mulia ini tidak berhenti sekadar dengan kisah-kisah tentang stres: kebenaran-kebenaran ini mendekati stres tersebut melalui perspektif pemecahan-masalah dari seseorang yang terlibat dalam pengembangan sebuah keterampilan.

Makna hal ini bagi meditator yang sedang mencoba untuk menguasai tipe kamma yang keempat adalah bahwa kebenaran-kebenaran ini tidak dapat sepenuhnya dipahami dengan pengamatan pasif. Hanya dengan berpartisipasi secara sensitif dalam proses pengembangan penuh-keterampilan dan memperoleh suatu rasa praktis terhadap hubungan sebab dan efek di antara faktor-faktor mental yang membentuk proses tersebut, barulah seseorang dapat menghancurkan noda-noda yang menghalangi berakhirnya kamma [II/B; III/E; III/H]. Poin ini digarisbawahi oleh sebuah fakta yang ditekankan di atas: ketidaktahuan dan nafsu keinginan yang dibutuhkan untuk menjaga siklus kamma tetap bergerak adalah bentuk-bentuk halus dari akar-akar ketidakterampilan. Jadi, hanya melalui pengembangan penuh-keterampilan hingga ke tingkatan tertinggi, barulah siklus tersebut dapat dibawa menuju pada keseimbangan, dan sebagai akibatnya, bubar.

Kebenaran pemahaman Buddha akan proses-proses kamma — sebagaimana diinformasikan oleh dependensi ini/itu, kemunculan bersama yang dependen, dan empat kebenaran mulia — dibuktikan oleh **pengetahuan tentang Tidak Terikat** yang dengan segera mengikuti penguasaan beliau terhadap tipe kamma yang keempat. Beliau menemukan bahwa ketika penuh-keterampilan dengan sengaja dibawa menuju ke sebuah titik penyempurnaan penuh, sebagaimana dinyatakan dalam kewaspadaan langsung dari dependensi ini/itu, hal ini menuntun pada sebuah keadaan tanpa-perbuatan, atau tanpa-pembentukan, yang membentuk ambang menuju sebuah level kesadaran dimana semua pengalaman kosmos telah lenyap. Ketika pengalaman seseorang terhadap kosmos berlanjut setelah

pengalaman Kebangunan, orang itu melihat dengan jelas bahwa kosmos sepenuhnya merupakan akibat-akibat dari kamma lama; tanpa adanya kamma baru yang ditambahkan ke dalam proses, semua pengalaman kosmos pada akhirnya akan habis — atau, dalam kata-kata dari teks-teks [§225], "akan menjadi dingin tepat di sini".

Penemuan ini membuktikan premis dasar bahwa kamma tidak hanya memainkan sebuah peranan dalam membentuk pengalaman kosmos, melainkan kamma justru memainkan peranan utama. Apabila tidak seperti itu, maka bahkan ketika kamma telah diakhiri, masih akan tetap tersisa tipe-tipe pengalaman yang datang dari sumber-sumber lain. Akan tetapi, karena tidak ada pengalaman kosmos yang tersisa ketika semua kamma saat ini telah terbubarkan, dan tidak ada yang akan berlanjut kembali setelah semua kamma lama habis, maka kammalah faktor penting yang bertanggung jawab atas semua pengalaman demikian. Fakta ini menyiratkan bahwa bahkan faktor-faktor pembatas yang dihadapi seseorang dalam hal penglihatan-penglihatan, suara-suara, dll., sesungguhnya adalah buah dari kamma masa lampau dalam pemikiran, perkataan, dan perbuatan — yang dilakukan tidak hanya dalam kehidupan ini, namun juga dalam banyak masa kehidupan yang mendahului. Jadi, meskipun pengembangan Buddha akan tipe kamma yang keempat berfokus pada momen saat ini, Kebangunan yang diakibatkan memberikan pandangan-pandangan terang yang mencakup tidak hanya saat ini, tetapi juga sepanjang masa.

Walaupun Buddha pernah menggunakan modus fenomenologis untuk menyelesaikan permasalahan kamma dan mencapai Tidak Terikat, namun beliau tidak terbatas pada modus itu. Setelah Kebangunannya, beliau bebas untuk kembali sesuai kehendaknya pada modus-modus naratif dan kosmologis dari pemikiran dan ucapan, tanpa terjebak dalam praanggapan-praanggapan modus-modus tersebut [DN 9]. Beliau mendapati, bagi sebagian besar orang, bahkan empat kebenaran mulia pun terlalu asing untuk menjadi sebuah pintu masuk ke dalam ajaran. Oleh karena itu, beliau harus menggunakan modus-modus khotbah yang naratif dan kosmologis untuk membawa orang-orang seperti itu, selangkah demi selangkah, menuju ke

titik dimana mereka siap untuk memahami kebenaran-kebenaran tersebut. Apa yang telah Buddha pelajari dalam tahapan akhir dari Kebangunannya tidak menyangkal kesahihan dari pandangan terang yang pertama dan kedua tentang kamma dan kelahiran kembali; sebaliknya, tahapan ini justru menyempurnakan pandangan-pandangan terang tersebut.

Perubahan utama yang dibuat oleh pengalaman Kebangunan pada pandangan beliau tentang narasi personal maupun kosmologi, adalah bahwa pengalaman Kebangunan ini membuka baik narasi personal maupun kosmologi tersebut menuju dimensi pelepasan. Drama kamma di dalam kosmos bukanlah sebuah siklus tertutup; prinsip-prinsip kamma dapat dikuasai hingga ke titik dimana prinsip-prinsip itu membuka ke arah jalan keluar, sebagaimana gravitasi matahari dan bumi dapat membawa bulan kepada sebuah titik resonansi dimana bulan terbebas dari kekuatan gravitasi tersebut. Narasi tentang perjalanan seseorang melalui kosmos tidak terkutuk pada kematian dan kelahiran kembali berulang-ulang yang tanpa tujuan dan tanpa akhir; orang tersebut dapat menempuh jalan praktik menuju Tidak Terikat, dan dengan demikian, mengakhiri narasi tersebut.

Oleh karenanya, Buddha menggunakan penjelasan-penjelasan naratif dan kosmologis untuk meyakinkan para pendengarnya untuk menjelajahi fenomenologi dari perbuatan terampil sehingga mereka pun dapat meraih pelepasan; deskripsi-deskripsi beliau tentang peran dari perbuatan dalam membentuk bentangan-bentangan luas dari ruang, waktu, dan keberadaan dirancang untuk memfokuskan atensi si pendengar pada potensi membebaskan dari apa yang orang tersebut sedang lakukan di sini dan kini. Beberapa dari ajaran-ajaran Buddha yang tertajam adalah narasi-narasi yang dicurahkan hanya untuk tujuan ini:

Apa pendapatmu, para bhikkhu? Manakah yang lebih besar, air mata yang telah kamu cucurkan ketika berpindah-pindah dan mengembara dalam waktu yang lama ini — menangis dan meratap karena tergabung dengan yang tidak menyenangkan, karena terpisah dari yang menyenangkan — atau air di empat samudra besar?... Inilah yang lebih besar: Airmata

yang telah kamu cucurkan… Mengapa demikian? Dari sebuah permulaan yang tak terbayangkan, para bhikkhu, datanglah perpindahan. Tidaklah jelas titik bermulanya, meskipun makhluk-makhluk yang dihalangi oleh ketidaktahuan dan terbelenggu oleh nafsu keinginan terus berpindah dan mengembara. Telah lama kamu mengalami stres, mengalami kesakitan, mengalami kerugian, membengkak dalam kuburan-kuburan — cukup lama untuk menjadi tidak tertarik dengan segala buatan, cukup lama untuk menjadi hilang nafsu, cukup lama untuk terlepas.

— SN 15.3

Khotbah-khotbah kosmologis — seperti DN 26, DN 27, MN 129, dan MN 130 — ditujukan pada sebuah poin yang serupa. DN 26 mendeskripsikan bagaimana evolusi dan devolusi kosmos berasal dari kamma terampil dan kamma tidak terampil makhluk-makhluk yang menghuninya, dan diakhiri dengan peringatan bahwa seseorang harus membuat pulau bagi dirinya sendiri, aman dari proses naik turunnya kosmos. Pulau ini tidak lain adalah pelatihan empat kerangka acuan yang mana, sebagaimana akan kita lihat dalam II/B, persis adalah pelatihan yang ditujukan untuk mengakrabkan diri seseorang dengan fenomenologi dari perbuatan terampil. DN 27 menunjukkan bagaimana kamma bertanggung jawab atas evolusi umat manusia, diakhiri dengan pernyataan bahwa anggota teragung dari masyarakat adalah Arahat yang telah mencapai pelepasan melalui kebijaksanaan tertinggi. MN 129 dan MN 130 memberikan deskripsi-deskripsi grafis tentang level-level surga dan neraka, yang menjadi tempat makhluk-makhluk dapat terlahir kembali setelah kematiannya melalui kekuatan kamma baik dan kamma buruk, MN 130 diakhiri dengan sebuah sajak mengenai keperluan untuk mempraktikkan jalan menuju tanpa-kemelekatan, untuk sepenuhnya melepaskan diri dari bahaya-bahaya kelahiran dan kematian.

Jadi, pengalaman Kebangunan Buddha memberikan sebuah tujuan baru bagi narasi dan kosmologi dalam mata beliau: keduanya menjadi alat untuk meyakinkan para pendengar beliau untuk mengadopsi pelatihan yang akan menuntun mereka pada modus fenomenologis. Ini menjelaskan sifat ad

hoc dan fragmentaris sketsa-sketsa naratif dan kosmologis dalam ajaran-ajaran beliau. Sketsa-sketsa naratif dan kosmologis ini tidak dimaksudkan untuk dianalisis secara sistematis. Adalah sebuah kesalahan untuk menggali implikasi-implikasi dari sketsa-sketsa naratif dan kosmologis tersebut untuk melihat apa yang mungkin dikatakan oleh keduanya tentang pertanyaan-pertanyaan metafisika tertentu seperti ada tidaknya keberadaan entitas-entitas atau identitas-identitas yang mendasari proses kamma dan kelahiran kembali, hubungan antara hukum-hukum kamma dan hukum-hukum ilmu fisika, atau sifat dari mekanisme, yang dengannya, kamma membuat akibatnya terasa dari waktu ke waktu [lihat pembahasan tentang pertanyaan-pertanyaan yang tepat pada II/G].

Pencarian jawaban-jawaban sistematis untuk isu-isu demikian tidak hanya cacat atau tidak relevan dari sudut pandang Buddhis, tetapi juga sesungguhnya kontraproduktif karena pencarian ini menghalangi seseorang dari memasuki jalan menuju pelepasan. Dan, kita harus mencatat bahwa, tidak ada dari ketiga modus khotbah ini — naratif, kosmologis, atau fenomenologis — yang mampu mendeskripsikan atau bahkan membingkai pertanyaan-pertanyaan yang tepat mengenai apa yang terjadi setelah Kebangunan, karena isu-isu seperti ini, yang terletak di luar kondisi-kondisi waktu dan saat ini, tidak dapat diekspresikan dengan tepat melalui konvensi-konvensi bahasa dan analisis, yang keduanya terikat oleh kondisi-kondisi waktu dan saat ini tersebut. Hanya seseorang yang telah menguasai keterampilan pelepasan memiliki keterampilan-keterampilan mental yang diperlukan untuk memahami hal-hal tersebut [AN 4.174 , MFU hal. 31-32]. Buddha mencadangkan penjelasan sistematisnya bagi modus fenomenologis tertentu untuk digunakan dalam memandang proses kamma dengan menggunakan istilahnya sendiri, sebagaimana proses ini dikuasai, sehingga permasalahan sebenarnya dari kamma dan retribusi kamma (dan bukan pertanyaan-pertanyaan teoritis mengenainya) akan terselesaikan. Maka, jalan yang benar untuk mendengarkan sketsa-sketsa naratif dan kosmologis adalah dengan melihat apa yang disiratkan sketsa-sketsa itu mengenai keperluan seseorang untuk menguasai proses kamma di level kewaspadaan di dalam dan mengenai proses kamma di level kewaspadaan itu sendiri.

Dari poin-poin ini, seharusnya menjadi jelas mengapa kamma, sebagai sebuah bagian dari keyakinan, adalah sebuah faktor yang diperlukan dalam jalan praktik Buddhis. Ajaran mengenai kamma, dalam bentuk naratif dan kosmologisnya, menyediakan konteks untuk praktik, memberikannya arah dan kemendesakan. Oleh karena kosmos diatur oleh hukum-hukum kamma, maka hukum-hukum itu menyediakan satu-satunya mekanisme, yang dengan mekanisme tersebut, kebahagiaan dapat ditemukan. Namun karena kamma baik dan buruk, yang terdiri dari kehendak baik dan buruk, sekadar melanjutkan naik dan turunnya pengalaman di dalam kosmos, sebuah jalan harus diketemukan dari mekanisme kamma ini, dengan cara menguasainya sedemikian rupa sehingga memungkinkan mekanisme kamma tersebut untuk bubar dalam sebuah keadaan penuh atensi dari tanpa-kehendak. Dan, karena tidak dapat dikatakan kejutan-kejutan mendadak apa yang masih disimpan oleh akibat-akibat kamma masa lampaunya, maka seseorang harus mencoba untuk mengembangkan penguasaan itu secepat mungkin.

Dalam modus fenomenologisnya, ajaran tentang kamma bertanggung jawab atas fokus dan istilah-istilah analisis yang digunakan dalam praktik. Ajaran ini juga bertanggung jawab atas kualitas-kualitas mental yang diperlukan untuk mencapai dan mempertahankan level fokus dan analisis tersebut. Dalam hal fokus, prinsip invariansi skala yang bekerja dalam kompleksitas-kompleksitas kamma berarti bahwa proses-proses esensialnya dapat dikuasai dengan memfokuskan atensi total kepada kompleksitas-kompleksitas kamma tersebut tepat pada pikiran langsung saat ini. Fokus ini bertanggung jawab atas praktik meditasi empat kerangka acuan [II/B], yang pada praktik tersebut, atensi diarahkan pada fenomena saat ini di dalam dan mengenai fenomena itu sendiri. Fenomena-fenomena ini kemudian dianalisis dalam istilah-istilah empat kebenaran mulia, istilah-istilah fenomenologis dimana atensi yang tepat dan kebijaksanaan mengarahkan dan mengamati pengalaman pengembangan kualitas-kualitas perbuatan terampil.

Kamma terampil paling langsung yang dapat diamati pada level ini adalah penguasaan kualitas-kualitas mental yang sama dengan yang mendukung level fokus dan analisis yang halus ini: perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan, bersama dengan kualitas-kualitas dasar lainnya yang mendasari kualitas-kualitas dasar tersebut. Oleh karenanya, kualitas-kualitas mental ini tidak hanya bertindak sebagai penopang-penopang bagi fokus dan analisis, namun juga sebagai objeknya. Pada akhirnya, kebijaksanaan menjadi begitu halus sehingga fokus dan analisis mengambil tindakan fokus dan analisis itu sebagai objek di dalam dan mengenai tindakan fokus dan analisis itu sendiri. Siklus dari perbuatan kemudian terputus ketika level fokus dan analisis yang halus tersebut mencapai kulminasinya, dan Tidak Terikat pun terjadi. Elemen-elemen fokus, analisis, dan kualitas-kualitas mental ini, bersama dengan dinamika perkembangannya menuju sebuah titik kulminasi, tercakup dalam ajaran-ajaran tentang Sayap-Sayap Menuju Kebangunan yang dibahas secara rinci di Bagian II dan III. Jadi, Sayap-Sayap ini dapat dipandang sebagai sebuah ungkapan langsung dari peran kamma terampil di dalam jalan menuju pelepasan.

Adalah sepenuhnya mungkin bahwa seseorang tanpa keyakinan yang kukuh terhadap prinsip kamma dapat mengikuti bagian-bagian dari jalan Buddhis, termasuk praktik perhatian dan konsentrasi, serta memperoleh hasil-hasil positif darinya. Sebagai contoh, seseorang dapat mengejar praktik perhatian demi rasa keimbangan, keseimbangan batin, dan kedamaian yang diberikan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, atau demi membawa pikiran kepada saat ini untuk tujuan spontanitas dan "mengikuti aliran". Akan tetapi, praktik penuh dari jalan adalah sebuah pengalihan yang terampil atas aliran pikiran dari arus-arus kamma yang sifatnya kebiasaan menuju arus Tidak Terikat. Sebagaimana dikatakan Buddha, praktik ini membutuhkan suatu kemauan untuk "mengembangkan dan meninggalkan" hingga ke suatu tingkatan ekstrim [AN 4.28]. *Pengembangan* membutuhkan suatu usaha tertinggi yang ditujukan pada penguasaan yang penuh dan sadar dari perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan sampai pada titik tanpa-pembentukan dan terus sampai pada pelepasan. Kurangnya keyakinan pada prinsip kamma akan memotong kesabaran dan komitmen, hasrat, kegigihan,

minat, dan kekuatan-kekuatan halus dari kearifan [II/D], yang diperlukan untuk mengejar konsentrasi dan kebijaksanaan menuju level yang paling meninggi, melampaui apa yang diperlukan untuk sebuah rasa kedamaian atau spontanitas yang umum.

Proses meninggalkan melibatkan pencabutan bentuk-bentuk terpendam yang terdalam dari kemelekatan yang menyebabkan seseorang terus terikat pada siklus kelahiran kembali. Beberapa dari bentuk-bentuk kemelekatan ini — seperti pandangan-pandangan dan teori-teori tentang identitas-diri — begitu berakar, dalam modus naratif dan kosmologis yang dalam modus ini sebagian besar orang bergerak, sehingga hanya keyakinan yang kukuh di dalam manfaat-manfaat yang akan didapatkan dari meninggalkan kemelekatan-kemelekatan tersebutlah, yang dapat mengendurkan bentuk-bentuk kemelekatan ini. Inilah mengapa Buddha berulangkali bersikeras — dan kita akan memiliki kesempatan untuk kembali pada tema ini pada beberapa poin di buku ini [II/E; III/A] — bahwa keyakinan pada fakta Kebangunan beliau memerlukan keterlibatan keyakinan pada prinsip kamma, dan bahwa kedua bentuk keyakinan itu diperlukan bagi penguasaan penuh dari kamma penuh-keterampilan-yang-meninggi yang menuntun pada pelepasan.

Tipitaka memuat banyak penggalan-penggalan yang terkenal dimana Buddha meminta para pendengarnya untuk tidak menerima ajarannya sekadar dengan keyakinan semata, namun perkataan-perkataan ini ditujukan untuk orang-orang yang baru memulai praktik. Orang-orang semacam ini hanya perlu menerima prinsip umum dari perbuatan terampil sebagai sebuah percobaan, berfokus pada masukan dari perbuatan-perbuatan mereka ke dalam sistem kausal pada momen saat ini, dan menjelajahi hubungan antara kehendak-kehendak terampil dan akibat-akibat yang disukai. Isu-isu kamma yang lebih kompleks pada level ini hanya berperan untuk memaksa seseorang untuk bersabar dengan praktik. Kehendak-kehendak terampil sering kali tidak langsung menghasilkan akibat-akibat yang disukai, selain dari rasa sejahtera — kadang terlihat sangat jelas, kadang nyaris tidak terlihat — yang datang dengan bertindak secara terampil. Apabila bukan

karena penundaan ini, prinsip kamma akan terbukti dengan sendirinya, tidak ada yang berani bertindak dengan kehendak-kehendak yang tidak terampil, dan tidak akan ada keperluan untuk menerima prinsip ini dengan berdasar pada keyakinan. Seperti kita tekankan dalam Perkenalan, kompleksitas dari dependensi ini/itu adalah sebab utama bagi kebingungan dan kurangnya keterampilan yang dengannya, sebagian besar orang menjalani kehidupan mereka dengan kedua hal ini. Kecakapan untuk menguasai proses ini membutuhkan waktu.

Akan tetapi, seiring seseorang maju lebih lanjut di dalam jalan — dan seiring proses pengembangan penuh-keterampilan di dalam dan mengenai proses pengembangan itu sendiri semakin mengambil panggung utama dalam kewaspadaan seseorang — hasil-hasil sebenarnya dari pengembangan penuh-keterampilan seharusnya memberikan alasan yang semakin kuat untuk yakin dalam prinsip kamma. Kecuali dalam kasus-kasus dimana orang-orang terjatuh dalam perangkap ketidakcermatan atau puas diri, hasil-hasil ini dapat memacu dan menginspirasi seseorang untuk berpegang pada prinsip kamma dengan level-level yang meningkat dari keteguhan, fokus, dan penghalusan yang diperlukan untuk Kebangunan.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§8-17)

§ 8.

Fenomena-fenomena didahului oleh hati,
    dikendalikan oleh hati,
    dibuat oleh hati.
Jika kamu berbicara atau bertindak dengan sebuah hati yang busuk,
maka penderitaan mengikutimu —
seperti roda pedati,
    mengikuti jejak langkah lembu
    yang menariknya.

Fenomena-fenomena didahului oleh hati,

dikendalikan oleh hati,

dibuat oleh hati.

Jika kamu berbicara atau bertindak dengan sebuah hati yang kalem, yang terang,

maka kebahagiaan mengikutimu,

seperti sebuah bayangan

yang tidak pernah pergi.

— Dhp 1-2

§ 9. Makhluk-makhluk adalah pemilik kamma, pewaris kamma, lahir dari kamma, terhubung melalui kamma dan memiliki kamma sebagai wasitnya. Kammalah yang menciptakan pembedaan di antara makhluk-makhluk dalam hal kekasaran dan kehalusan…

Ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu adalah seseorang yang mengambil kehidupan — brutal, bertangan-darah, kasar, kejam, tanpa ampun terhadap makhluk-makhluk hidup. Dari melakukan dan melaksanakan kamma seperti ini, kemudian pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, orang ini muncul kembali di alam kekurangan, tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka. Atau, jika dia tidak muncul kembali di alam kekurangan… di neraka, sebaliknya kembali ke keadaan manusia, maka di mana pun dia terlahir kembali, dia akan berusia pendek. Inilah jalan yang menuntun pada usia pendek, yakni dengan menjadi seseorang yang mengambil kehidupan…

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu, meninggalkan pengambilan kehidupan, tidak melakukan pengambilan kehidupan, tinggal dengan pentungnya diletakkan, pisaunya diletakkan, berhati-hati, murah hati, penuh welas asih demi kesejahteraan semua makhluk hidup. Dari melakukan dan melaksanakan kamma seperti ini, kemudian pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, orang ini muncul kembali di tempat-

tempat tujuan yang baik, di alam surgawi. Atau, jika dia tidak muncul kembali… di alam surgawi, sebaliknya kembali ke keadaan manusia, maka di mana pun dia terlahir kembali, dia akan berusia panjang. Inilah jalan yang menuntun pada usia panjang, yakni dengan menjadi seseorang yang meninggalkan pengambilan kehidupan, tidak melakukan pengambilan kehidupan…

Lebih lanjut, ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu memiliki sebuah kecenderungan untuk melukai makhluk-makhluk hidup dengan tangan, dengan sebongkah tanah, dengan sebuah tongkat, atau dengan sebilah pisau… Pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, orang ini muncul kembali di alam kekurangan… di neraka. Atau, jika dia… sebaliknya kembali ke keadaan manusia, maka di mana pun dia dilahirkan kembali, dia sakit-sakitan. Inilah jalan yang menuntun pada menjadi sakit-sakitan, yakni dengan menjadi seseorang yang memiliki sebuah kecenderungan untuk melukai makhluk-makhluk hidup…

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu tidak memiliki sebuah kecenderungan untuk melukai makhluk-makhluk hidup… Inilah jalan yang menuntun pada menjadi sehat…

Lebih lanjut, ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu memiliki suatu sifat pemarah & mudah jengkel. Bahkan ketika dikritik dengan ringan, dia tersinggung, terprovokasi, bersikap bermusuhan, & membenci, serta menampilkan kejengkelan, kebencian, dan kepahitan… Inilah jalan yang menuntun pada menjadi jelek…

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu tidak memiliki suatu sifat pemarah & mudah jengkel. Bahkan ketika dikritik dengan keras, dia tidak tersinggung, terprovokasi, bersikap bermusuhan, atau membenci, serta tidak menampilkan kejengkelan, kebencian, atau kepahitan… Inilah jalan yang menuntun pada menjadi cantik…

Lebih lanjut, ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu memiliki suatu sifat iri hati — merasa iri, membenci, dan mendengki keberuntungan, penghargaan, penghormatan, pemujaan, salam-salam, & pemuliaan yang diterima oleh orang lain… Inilah jalan yang menuntun pada pemilikan kekuasaan yang sedikit…

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu tidak memiliki suatu sifat iri hati — baik merasa iri, membenci, maupun mendengki keberuntungan, penghargaan, penghormatan, pemujaan, salam-salam, & pemuliaan yang diterima oleh orang lain… Inilah jalan yang menuntun pada pemilikan kekuasaan yang besar…

Lebih lanjut, ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu tidak memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan-kendaraan, kalung-kalung bunga, wewangian, salep, tempat-tempat tidur, tempat-tempat tinggal, atau lentera-lentera kepada para petapa atau brahmana… Inilah jalan yang menuntun pada menjadi miskin…

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan-kendaraan, kalung-kalung bunga, wewangian, salep, tempat-tempat tidur, tempat-tempat tinggal, & lentera-lentera kepada para petapa & brahmana… Inilah jalan yang menuntun pada menjadi kaya…

Lebih lanjut, ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu keras kepala dan arogan, tidak memberikan penghormatan pada mereka yang patut diberikan penghormatan, tidak bangkit berdiri pada mereka yang kehadirannya patut disambut dengan bangkit berdiri, tidak menawarkan tempat duduk pada mereka yang patut untuk ditawarkan tempat duduk, tidak memberikan jalan kepada mereka yang patut diberikan jalan, tidak menghargai, menghormati, memuja, ataupun memuliakan mereka yang seharusnya dihargai…. dimuliakan. Inilah jalan yang menuntun pada kelahiran kembali di sebuah kelahiran yang rendah.

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu tidak keras kepala atau arogan, yang memberikan penghormatan pada mereka yang patut diberikan penghormatan, bangkit berdiri pada mereka yang kehadirannya patut disambut dengan bangkit berdiri, menawarkan tempat duduk pada mereka yang patut untuk ditawarkan tempat duduk, memberikan jalan kepada mereka yang patut diberikan jalan, menghargai, menghormati, memuja, & memuliakan mereka yang seharusnya dihargai…. dimuliakan. Inilah jalan yang menuntun pada kelahiran kembali di sebuah kelahiran yang tinggi.

Lebih lanjut, ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu, setelah mendekati seorang petapa atau brahmana, tidak bertanya, “Apakah yang terampil, Yang Mulia? Apakah yang tidak terampil? Apakah yang patut dicela? Apakah yang tidak tercela? Apakah yang harusnya dikembangkan? Apakah yang harusnya tidak dikembangkan? Jenis perbuatan apakah yang akan menuntun pada kerugian & penderitaan jangka panjang saya? Jenis perbuatan apakah yang akan menuntun pada kesejahteraan & kebahagiaan jangka panjang saya?”… Inilah jalan yang menuntun pada pemilikan kebijaksanaan yang lemah...

Namun ada kasus dimana seorang wanita atau pria tertentu, setelah mendekati seorang petapa atau brahmana, bertanya, “Apakah yang terampil, Yang Mulia? Apakah yang tidak terampil? Apakah yang patut dicela? Apakah yang tidak tercela? Apakah yang harusnya dikembangkan? Apakah yang harusnya tidak dikembangkan? Jenis perbuatan apakah yang akan menuntun pada kerugian & penderitaan jangka panjang saya? Jenis perbuatan apakah yang akan menuntun pada kesejahteraan & kebahagiaan jangka panjang saya?”… Inilah jalan yang menuntun pada pemilikan kebijaksanaan yang hebat...

Makhluk-makhluk adalah pemilik kamma, pewaris kamma, lahir dari kamma, terhubung melalui kamma dan memiliki kamma sebagai wasitnya. Kammalah yang menciptakan pembedaan di antara makhluk-makhluk dalam hal kekasaran dan kehalusannya.

— MN 135

§ 10. 'Kamma seharusnya diketahui. Sebab, yang dengannya, kamma bekerja seharusnya diketahui. Keragaman di dalam kamma seharusnya diketahui. Akibat dari kamma seharusnya diketahui. Penghentian kamma seharusnya diketahui. Jalan praktik yang menuntun pada penghentian kamma seharusnya diketahui.' Demikianlah, itu telah dikatakan. Mengapa itu dikatakan?

Kehendak, saya beritahukan padamu, adalah kamma. Dengan berkehendak, seseorang melakukan kamma melalui tubuh, ucapan, dan intelek.

Dan apakah sebab, yang dengannya, kamma bekerja? Kontak…

Dan apakah keragaman di dalam kamma? Ada kamma yang harus dialami di neraka, kamma yang harus dialami di alam binatang-binatang umum, kamma yang harus dialami di alam hantu-hantu kelaparan, kamma yang harus dialami di dunia manusia, kamma yang harus dialami di alam surgawi. [Dalam kosmologi Buddhis, persinggahan di neraka ataupun di surga, sebagaimana pula di alam-alam lainnya, adalah tidak abadi. Setelah kekuatan kamma seseorang yang menuntunnya terlahir kembali di level-level tersebut telah habis, maka dia terlahir kembali di tempat lainnya.]...

Dan apakah akibat dari kamma? Akibat dari kamma adalah ketiga jenis ini, saya beritahukan padamu: akibat yang muncul di sini & kini, akibat yang muncul kemudian [dalam masa kehidupan ini], dan yang muncul setelah masa kehidupan ini...

Dan apakah penghentian kamma? Dari penghentian kontak adalah penghentian kamma; dan persis jalan mulia beruas delapan ini — pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar — yang merupakan jalan praktik yang menuntun pada penghentian kamma.

Sekarang, ketika seorang siswa dari para yang mulia menemukan kamma dengan cara ini, menemukan sebab, yang dengannya, kamma bekerja dengan cara ini, menemukan keragaman di dalam kamma dengan cara ini, menemukan akibat dari kamma dengan cara ini, menemukan penghentian kamma dengan cara ini, & menemukan jalan praktik yang menuntun pada penghentian kamma dengan cara ini, maka dia menemukan kehidupan suci yang menembus ini sebagai penghentian kamma.

'Kamma seharusnya diketahui. Sebab, yang dengannya, kamma bekerja… Keragaman di dalam kamma… Akibat dari kamma… Penghentian kamma… Jalan praktik yang menuntun pada penghentian kamma seharusnya diketahui.' Demikianlah, itu telah dikatakan, dan inilah mengapa hal itu dikatakan.

— AN 6.63

§ 11. Ada empat jenis orang yang dapat diketemukan di dunia ini. Empat yang mana? Ada kasus dimana orang tertentu mengambil kehidupan, mengambil yang tidak diberikan [mencuri], terlibat dalam seks yang terlarang, berbohong, berbicara hal-hal yang bersifat memecah-belah, berbicara kasar, terlibat dalam obrolan yang tidak bermanfaat; tamak, memiliki suatu pikiran bermusuhan, & memegang pandangan-pandangan salah. Pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, dia muncul kembali di alam kekurangan, tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka.

Namun, ada pula kasus dimana orang tertentu mengambil kehidupan... memegang pandangan-pandangan salah, (namun) ketika tubuhnya hancur, setelah kematian, dia muncul kembali di tempat-tempat tujuan yang baik, di alam surgawi.

Dan ada kasus dimana orang tertentu tidak melakukan pengambilan kehidupan, menghindari pengambilan yang tidak diberikan… tidak tamak, tidak memiliki suatu pikiran bermusuhan, & tidak memegang pandangan-pandangan salah. Pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, dia muncul kembali di tempat-tempat tujuan yang baik, di alam surgawi.

Namun ada pula kasus dimana orang tertentu tidak melakukan pengambilan kehidupan, menghindari pengambilan yang tidak diberikan… tidak tamak, tidak memiliki suatu pikiran bermusuhan, & tidak memegang pandangan-pandangan salah, (namun) pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, dia muncul kembali di alam kekurangan, tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka…

Dalam kasus seseorang yang mengambil kehidupan… (namun) pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, muncul kembali di tempat-tempat tujuan yang baik, di alam surgawi: antara dia sebelumnya melakukan kamma bagus yang harus dirasakan sebagai menyenangkan, atau belakangan dia melakukan kamma bagus yang harus dirasakan sebagai menyenangkan, atau pada saat kematiannya, dia memperoleh & mengadopsi pandangan-pandangan benar. Karena hal-hal itu, pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, dia muncul kembali di tempat-tempat tujuan yang baik, di alam surgawi. Namun sebagai akibat-akibat dari pengambilan kehidupan… memegang pandangan-pandangan salah, dia akan merasakannya antara di sini & kini, atau nanti [dalam masa kehidupan ini], atau kehidupan setelahnya…

Dalam kasus seseorang yang tidak melakukan pengambilan kehidupan… (namun) pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, muncul kembali di alam kekurangan, tempat-tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka: antara dia sebelumnya melakukan kamma jahat yang harus dirasakan sebagai menyakitkan, atau belakangan dia melakukan kamma jahat yang harus dirasakan sebagai menyakitkan, atau pada saat kematiannya, dia memperoleh & mengadopsi pandangan-pandangan salah. Karena hal-hal itu, pada saat hancurnya tubuh, setelah kematian, dia muncul kembali di alam kekurangan, tempat-tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka. Namun sebagai akibat-akibat dari tidak melakukan pengambilan kehidupan… memegang pandangan-pandangan benar, dia akan merasakannya antara di sini & kini, atau nanti [dalam masa kehidupan ini], atau kehidupan setelahnya…

— MN 136

§ 12. Inilah empat hal tak termenungkan yang tidak seharusnya dispekulasikan. Siapapun yang berspekulasi mengenai hal-hal ini akan menjadi gila & mengalami kekesalan. Empat yang mana? Rentangan-Buddha dari para Buddha [yaitu, rentang kekuatan-kekuatan yang dikembangkan Buddha sebagai sebuah akibat dari menjadi Buddha]... Rentangan-jhāna dari seseorang yang terabsorpsi dalam jhāna [yaitu, rentang kekuatan-kekuatan yang mungkin diperoleh seseorang ketika terabsorpsi dalam jhāna]... Akibat-akibat kamma… Spekulasi mengenai [momen pertama, tujuan, dll., dari] kosmos adalah hal tak termenungkan yang tidak seharusnya dispekulasikan. Siapapun yang berspekulasi mengenai hal-hal ini akan menjadi gila & mengalami kekesalan.

— AN 4.77

§ 13. Buddha: ‘Siapapun yang berkata, “Dengan cara apapun seseorang membuat kamma, begitulah cara kamma tersebut dialami,” baginya, tidak ada hidup di dalam kehidupan suci, tidak ada kesempatan untuk pengakhiran yang benar dari stres. Namun, siapapun yang berkata, “Ketika seseorang membuat kamma untuk dirasakan dengan cara begini & begitu, begitulah cara akibat kamma tersebut dialami,” baginya, ada hidup di dalam kehidupan suci, ada kesempatan untuk pengakhiran yang benar dari stres.

‘Ada kasus dimana sebuah tindakan jahat sepele yang dilakukan oleh satu individu tertentu membawanya ke neraka. Ada kasus dimana tindakan sepele sejenis yang dilakukan oleh individu lain dialami di sini & kini, dan sebagian besar hampir tidak muncul bahkan untuk sesaat.

‘Sekarang, sebuah tindakan jahat sepele yang dilakukan oleh individu jenis apakah yang membawanya ke neraka? Ada kasus dimana satu individu tertentu tidak berkembang dalam tubuh [yaitu, perasaan-perasaan menyenangkan dapat menyerbu pikiran dan tinggal di sana — lihat MN 36], tidak berkembang dalam moralitas, tidak berkembang dalam pikiran [yaitu, perasaan-perasaan menyakitkan dapat menyerbu pikiran dan tinggal di sana], tidak berkembang dalam kebijaksanaan: terkekang, berhati-sempit,

tinggal bersama penderitaan. Sebuah tindakan jahat sepele yang dilakukan oleh individu jenis ini membawanya ke neraka.

'Sekarang, sebuah tindakan jahat sepele yang dilakukan oleh individu jenis apakah yang dialami di sini & kini, dan sebagian besar hampir tidak muncul bahkan untuk sesaat? Ada kasus dimana satu individu tertentu berkembang dalam tubuh [yaitu, perasaan-perasaan menyenangkan tidak dapat menyerbu pikiran dan tinggal di sana], berkembang dalam moralitas, berkembang dalam pikiran [yaitu, perasaan-perasaan menyakitkan tidak dapat menyerbu pikiran dan tinggal di sana], berkembang dalam kebijaksanaan: tidak terkekang, berhati-lapang, tinggal bersama yang tidak terbatas. Sebuah tindakan jahat sepele yang dilakukan oleh individu jenis ini dialami di sini & kini, dan sebagian besar hampir tidak muncul bahkan untuk sesaat.

'Seandainya seseorang menjatuhkan sebutir kristal garam ke dalam sejumlah kecil air di dalam gelas. Apa pendapatmu? Akankah air di dalam gelas menjadi asin karena kristal garam itu, dan tidak layak untuk diminum?'

'Ya, Yang Mulia...'

'Sekarang, seandainya seseorang menjatuhkan sebutir kristal garam ke Sungai Gangga. Apa pendapatmu? Akankah air Sungai Gangga menjadi asin karena kristal garam, dan tidak layak untuk diminum?'

'Tidak, Yang Mulia...'

'Dengan cara yang sama, ada kasus dimana sebuah tindakan jahat sepele yang dilakukan oleh satu individu [yang pertama] membawanya ke neraka; dan ada kasus dimana tindakan sepele sejenis yang dilakukan oleh individu lain dialami di sini & kini, dan sebagian besar hampir tidak muncul bahkan untuk sesaat.'

— AN 3.99

§ 14. Moḷiyasīvaka: ada beberapa petapa & brahmana yang memegang doktrin ini, pandangan ini: ‘Apapun yang dirasakan satu individu — kesenangan, kesakitan, bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan — seluruhnya disebabkan oleh apa yang telah dilakukan sebelumnya.’ Sekarang, apa kata Master Gotama terhadap hal itu?

Buddha: Ada kasus-kasus dimana beberapa perasaan muncul berdasarkan empedu [yaitu, penyakit-penyakit dan kesakitan-kesakitan yang berasal dari kegagalan fungsi kantong empedu]. Kamu sendiri harus mengetahui cara beberapa perasaan muncul berdasarkan empedu. Bahkan dunia pun setuju dengan cara beberapa perasaan muncul berdasarkan empedu. Maka dari itu, petapa & brahmana manapun yang memegang doktrin & pandangan bahwa apapun yang dirasakan satu individu — kesenangan, kesakitan, bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan — seluruhnya disebabkan oleh apa yang telah dilakukan sebelumnya — memeleset melewati apa yang mereka sendiri ketahui, memeleset melewati apa yang disetujui oleh dunia. Oleh karena itu, saya mengatakan bahwa para petapa & brahmana tersebut salah.

Ada kasus-kasus dimana beberapa perasaan muncul berdasarkan dahak… berdasarkan angin-angin internal, berdasarkan suatu kombinasi cairan-cairan fisik… dari perubahan musim… dari ketidakrataan [‘ketidakselarasan’] perawatan tubuh… dari serangan-serangan… dari akibat kamma. Kamu sendiri harus mengetahui cara beberapa perasaan muncul dari akibat kamma. Bahkan dunia pun setuju dengan cara beberapa perasaan muncul dari akibat kamma. Maka dari itu, petapa & brahmana manapun yang memegang doktrin & pandangan bahwa apapun yang dirasakan satu individu — kesenangan, kesakitan, bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan — seluruhnya disebabkan oleh apa yang telah dilakukan sebelumnya — memeleset melewati apa yang mereka sendiri ketahui, memeleset melewati apa yang disetujui oleh dunia. Oleh karena itu, saya mengatakan bahwa para petapa & brahmana tersebut salah.

— SN 36.21

§ 15. Apakah kamma lama, para bhikkhu? Mata haruslah dilihat sebagai kamma lama, terbuat & terniatkan, mampu untuk dirasakan. Telinga... Hidung… Lidah… Tubuh… Intelek haruslah dilihat sebagai kamma lama, terbuat & terniatkan, mampu untuk dirasakan. Ini disebut kamma lama.

Dan apakah kamma baru? Kamma apapun yang dilakukan seseorang sekarang dengan tubuh, dengan ucapan, atau dengan intelek. Ini disebut kamma baru.

Dan apakah penghentian kamma? Siapapun yang menyentuh pelepasan yang berasal dari penghentian kamma fisik, kamma verbal, & kamma mental. Ini disebut penghentian kamma.

Dan apakah jalan praktik yang menuntun pada penghentian kamma? Persis jalan mulia beruas delapan ini… Ini disebut jalan praktik yang menuntun pada penghentian kamma.

— SN 35.145

§ 16. Keempat tipe kamma ini telah dimengerti, direalisasi, & diketahui oleh saya. Empat yang mana? Ada kamma yang hitam dengan akibat hitam; kamma yang putih dengan akibat putih; kamma yang hitam & putih dengan akibat hitam & putih; dan kamma yang bukan-hitam-pun-bukan-putih dengan akibat bukan-hitam-pun-bukan-putih, yang menuntun pada berakhirnya kamma.

Dan apakah kamma yang hitam dengan akibat hitam? Ada kasus dimana orang tertentu membuat sebuah buatan fisik yang berbahaya... sebuah buatan verbal yang berbahaya... sebuah buatan mental yang berbahaya... Dia bangkit kembali dalam sebuah dunia yang berbahaya di mana dia tersentuh oleh kontak-kontak yang berbahaya... Dia mengalami perasaan-perasaan yang secara eksklusif menyakitkan, seperti perasaan-perasaan makhluk-makhluk di neraka. Ini disebut kamma yang hitam dengan akibat hitam.

Dan apakah kamma yang putih dengan akibat putih? Ada kasus dimana orang tertentu membuat sebuah buatan tubuh yang tidak berbahaya… Sebuah buatan verbal yang tidak berbahaya… Sebuah buatan mental yang tidak berbahaya… Dia bangkit kembali dalam sebuah dunia yang tidak berbahaya di mana dia tersentuh oleh kontak-kontak yang tidak berbahaya… Dia mengalami perasaan-perasaan yang secara eksklusif menyenangkan, seperti perasaan-perasaan para Deva yang Selalu-Berseri. Ini disebut kamma yang putih dengan akibat putih.

Dan apakah kamma yang hitam & putih dengan akibat hitam & putih? Ada kasus dimana orang tertentu membuat sebuah buatan tubuh yang berbahaya & tidak berbahaya… buatan verbal yang berbahaya & tidak berbahaya… buatan mental yang berbahaya & tidak berbahaya… Dia bangkit kembali dalam sebuah dunia yang berbahaya & tidak berbahaya di mana dia tersentuh oleh kontak-kontak yang berbahaya & tidak berbahaya… Dia mengalami perasaaan-perasaan berbahaya & tidak berbahaya, kesenangan bercampur dengan kesakitan, seperti perasaan-perasaan umat-umat manusia, beberapa deva, dan beberapa makhluk di alam-alam rendah. Ini disebut kamma yang hitam & putih dengan akibat hitam & putih.

Dan apakah kamma yang bukan-hitam-pun-bukan-putih dengan akibat bukan-hitam-pun-bukan-putih, yang menuntun pada berakhirnya kamma? Kehendak tepat di sana untuk meninggalkan kamma yang hitam dengan akibat hitam ini, kehendak tepat di sana untuk meninggalkan kamma yang putih dengan akibat putih ini, kehendak tepat di sana untuk meninggalkan kamma yang hitam & putih dengan akibat hitam & putih ini. Ini disebut kamma yang bukan-hitam-pun-bukan-putih dengan akibat bukan-hitam-pun-bukan-putih, yang menuntun pada berakhirnya kamma.

— AN 4.232

[Sebuah khotbah yang berhubungan, mengulang sebagian besar penggalan di atas, mendefinisikan kamma hitam dengan akibat hitam dengan contoh berikut: “Ada kasus dimana orang tertentu yang membunuh

makhluk-makhluk hidup, mencuri yang tidak diberikan, terlibat dalam seks yang terlarang, menceritakan kebohongan-kebohongan, dan meminum minuman keras yang difermentasi & disuling yang merupakan dasar bagi kelengahan," dan kamma putih dengan akibat putih dengan contoh berikut: "Ada kasus dimana orang tertentu tidak melakukan pembunuhan makhluk hidup, tidak melakukan pencurian yang tidak diberikan, tidak terlibat dalam seks yang terlarang, tidak menceritakan kebohongan-kebohongan, dan tidak meminum minuman keras yang difermentasi & disuling yang merupakan dasar bagi kelengahan."]

— AN 4.234

§ 17. Dan apakah kamma yang bukan-hitam-pun-bukan-putih dengan akibat yang bukan-hitam-pun-bukan-putih, yang menuntun pada berakhirnya kamma? Pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar.

— AN 4.235

[Khotbah yang langsung mengikuti khotbah di atas adalah identik dengan khotbah di atas tersebut, kecuali bahwa khotbah ini mengganti faktor-faktor dari jalan mulia beruas delapan di atas dengan tujuh faktor untuk Kebangunan berikut: perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, analisis kualitas-kualitas… kegigihan… kegiuran… keheningan… konsentrasi… keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan.]

— AN 4.238

Bagian II
Tujuh Set

A. Harta-Harta dari Ajaran

Tidak ada dimanapun dalam Tipitaka, Buddha mendaftarkan tujuh set ajaran dengan nama Sayap-Sayap Menuju Kebangunan. Beliau menyebutkan ketujuh set tersebut sebagai sebuah grup pada banyak kesempatan ketika beliau sedang merangkum ajaran-ajaran utamanya, tetapi tidak ada bukti tegas tentang pernah tidaknya beliau sungguh-sungguh memberikan sebuah nama untuk grup tersebut. Pada satu penggalan, beliau menerapkan istilah "sayap-sayap menuju Kebangunan-diri" untuk lima kemampuan [§77]; dan pada dua penggalan [§§24-25], beliau membuat rujukan kepada tujuh Sayap Menuju Kebangunan, yang bisa benar bisa tidak, menunjuk pada ketujuh set tersebut. Walaupun demikian, mengingat fakta bahwa Buddha menyebut lima kemampuan sebagai sayap-sayap menuju Kebangunan-diri, dan ketujuh set itu seluruhnya ekuivalen dengan lima kemampuan, nama "Sayap-Sayap Menuju Kebangunan" untuk ketujuh set tersebut tampaknya sesuai. Inilah nama yang pasti dimiliki ketujuh set itu pada teks-teks awal pasca-tipitaka, seperti *Petakopadesa,* dan telah dipertahankan sejak saat itu.

Ketujuh set ini telah memainkan sebuah peran penting sepanjang sejarah Buddhisme dalam semua cabang-cabang beragamnya. Set-set ini menyediakan kerangka bagi teks-teks Abhidhamma yang paling awal, penyajian-penyajian sistematis dari doktrin yang ditambahkan pada Kitab-Kitab Tipitaka awal, beberapa abad setelah meninggalnya Buddha. Set-set ini juga merupakan bagian dari teks Buddhis pertama yang diterjemahkan ke dalam bahasa Mandarin, dan belakangan digunakan untuk menggambarkan ajaran-ajaran "Hinayana" dalam T'ien-t'ai dan sistem-sistem doktrinal Cina lainnya. Buddhisme Tantra menonjolkan mandala-mandala yang memuat 37 dewa, simbolis dari 37 faktor yang membentuk ketujuh set tersebut. Arsitektur Tibet, mungkin mengikuti risalah-risalah dari universitas-universitas India abad pertengahan, mengidentifikasikan berbagai bagian

dari desain stupa standar sebagai simbol-simbol dari ketujuh set. Jadi, Sayap-Sayap tersebut menyediakan satu dari beberapa benang merah yang, baik dalam bentuk nyata ataupun simbolis, melintasi seluruh tradisi yang mengklaim sebagai turunan dari Buddha.

Satu keganjilan dari Sayap-Sayap, ketika dilihat sebagai satu kesatuan, adalah bahwa ada dua set yang merupakan duplikat: lima kemampuan dan lima kekuatan mengandung lima faktor yang sama. Beberapa teori telah diajukan tentang mengapa Buddha memasukkan set yang pada dasarnya sama sebanyak dua kali. Salah satu hipotesis adalah bahwa beliau ingin menunjukan bahwa lima faktor yang membentuk setiap set dapat berada di dalam pikiran dalam dua level intensitas yang berbeda, level yang satu cukup untuk jalan menuju masuk-arus yakni level pertama dari Kebangunan, dan level yang lain diperlukan untuk ke-Arahat-an yakni level tertinggi dari Kebangunan. Ini mungkin mirip dengan penggalan [§106] dimana Buddha membuat sebuah pembedaan yang serupa antara jalan mulia beruas delapan dari masuk-arus dan jalan beruas sepuluh dari ke-Arahat-an. Ada beberapa ketidaksepakatan antara penulis-penulis yang muncul belakangan mengenai mana dari kedua set ini, kemampuan-kemampuan atau kekuatan-kekuatan, yang harus dianggap sebagai yang lebih intens, meskipun ada sebuah penggalan tipitaka [§85], dimana istilah “kemampuan” tampaknya berada di level yang lebih tinggi dibandingkan “kekuatan”.

Hipotesis lain — tidak harus bertentangan dengan yang pertama — adalah bahwa Buddha menginginkan jumlah dari faktor-faktor agar berjumlah 37 karena angka tersebut memiliki makna simbolis. Di masa lampau, sebelum perkembangan dari sistem desimal, tabel-tabel perkalian diatur dalam pola-pola heksagonal. Tabel lengkap yang digunakan untuk menghitung rasio-rasio yang digunakan dalam penyelarasan instrumen-instrumen musikal ke tangga nada-tangga nada resiprokal — tangga nada-tangga nada yang memainkan not-not meninggi yang sama sebagai menurun — memiliki satu anggota di tengah-tengah yang dikelilingi oleh tiga cincin heksagonal yang memuat, dalam urutan menaik, enam, dua belas, dan delapan belas anggota, sehingga total 37 anggota. Tabel rasio bilangan bulat yang membentuk

dasar bagi trigonometri, dan dengan demikian juga bagi studi astronomi, memuat 37 anggota. Oleh karenanya, angka 37 memiliki konotasi-konotasi keutuhan yang paling mendasar. Prinsip ini berlaku dalam karya Plato, *Laws*, dimana kota yang ideal memiliki 37 penjaga, dan prinsip ini mungkin juga berlaku di sini.

Sebuah pertimbangan yang berhubungan adalah bahwa mungkin angka tujuh, dalam tujuh set, merupakan simbol harta. Raja dunia dikatakan memiliki tujuh harta yang membentuk tanda kebesaran spontannya [MN 129], dan kekayaan mulia terdiri dari tujuh kualitas [AN 7.7]. Buddha secara eksplisit meminjam simbolisme angka ini ketika beliau menyatakan bahwa ketujuh set ini adalah harta-harta dari ajarannya.

Kemungkinan lain, yang telah kita tekankan [I/A], adalah bahwa para musisi di zaman Buddha mengakui tujuh sistem untuk menyelaraskan tangga nada musikal — semua sistem lainnya ditolak dan dianggap sumbang — dan Buddha mungkin telah meminjam simbolisme numerik ini untuk memberikan kesan bahwa ajarannya membentuk sebuah panduan lengkap menuju semua cara yang mungkin, yang dengan melaluinya, seorang Samana — seseorang yang selaras *(sama)* — dapat menyelaraskan pikirannya pada kebenaran.

Dari sudut pandang yang lebih tidak historis dan lebih praktis, pertanyaan penting tentang tujuh set adalah bagaimana set-set tersebut masuk ke dalam rancangan umum praktik Buddhis. Peranan set-set tersebut secara paling ringkas dinyatakan dalam §25: pengembangan tujuh set menyusul setelah pengembangan kebajikan dan secara alamiah menuntun kepada pengembangan kebijaksanaan yang transenden, yang dengan demikian pengembangan tujuh set mengisi peran yang oleh penggalan-penggalan lain diberikan kepada praktik konsentrasi. Ini mengesankan — dan sekali lagi, kesan ini didukung oleh penggalan-penggalan yang menangani isu tersebut dengan lebih rinci — bahwa ketujuh set tersebut adalah untuk dikembangkan dalam rangkaian sebuah praktik konsentrasi berdasarkan pada suatu kehidupan bermoral dan ditujukan pada pengembangan kebijaksanaan.

Ketika §23 mengakhiri daftar pra-kondisinya untuk praktik ketujuh set ini dengan empat praktik meditasi — sebenarnya tiga, karena pencerapan ketidakkonstanan adalah sebuah bagian integral dari perhatian terhadap pernapasan masuk-dan-keluar — yang dilakukannya sekadar mendaftar praktik-praktik konsentrasi yang paling sering direkomendasikan dalam teks-teks sebagai titik-titik fokus untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dari ketujuh set. Walaupun demikian, meski ketujuh set ini paling spesifik berfokus pada praktik konsentrasi, hubungan-hubungan satu sama lain yang erat antara moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan berarti bahwa set-set tersebut memuat faktor-faktor dari moralitas dan kebijaksanaan juga, dan dengan demikian mencakup seluruh jalan dari praktik Buddhis.

Sebuah kehidupan yang berbudi luhur dan bermoral adalah sebuah prasyarat mutlak untuk mempraktikkan set-set tersebut. Ini adalah sebuah poin yang tidak bisa dilebih-lebihkan, sebuah fakta yang tercermin dalam sejumlah besar penggalan tipitaka yang mengulang hal itu berkali-kali agar dimengerti: terlalu banyak untuk dimasukkan ke dalam antologi ini. Beberapa dari set-set tersebut — lima kemampuan/kekuatan dan jalan mulia beruas delapan — sebenarnya memuat praktik dari sebuah kehidupan bajik ke dalam faktor-faktornya yakni di bawah kemampuan/kekuatan keyakinan, dan di bawah ruas-ruas ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar dalam jalan beruas delapan. Dikatakan dalam teks-teks, set-set yang tersisa adalah dimaksudkan untuk menyusul setelah pengembangan moralitas personal, dengan cara yang sama seperti matahari terbit menyusul warna-warna pra-fajar di langit timur.

Teks-teks menjelaskan aturan-aturan moralitas yang menggarisbawahi sebuah kehidupan yang berbudi luhur, bukan sebagai peraturan-peraturan yang dipaksakan oleh suatu otoritas luar, tetapi sebagai panduan atas perbuatan yang akan dilaksanakan secara sukarela oleh seseorang ketika menerima pentingnya prinsip-prinsip kamma dan perbuatan terampil dalam membentuk perjalanan pengalaman seseorang. Sebagai contoh, membunuh adalah jelas sebuah perbuatan tidak terampil ketika dipandang secara penuh

dari sudut pandang konsekuensi-konsekuensi kammanya. Hal yang sama berlaku pada perbuatan-perbuatan lainnya yang dilarang oleh aturan-aturan moralitas, seperti meminum alkohol, mencuri, seks terlarang, berbohong, dan berbahasa kasar [Untuk daftar yang lebih lengkap, lihat §§103-104]. Penggalan §103 menunjukkan bahwa ajaran-ajaran Buddha tentang moralitas tidak hanya terdiri dari "hal-hal yang sepatutnya tidak dilakukan" dari aturan moralitas tetapi juga "hal-hal yang sepatutnya dilakukan" dari standar-standar positif seperti simpati, keandalan, dan bantuan yang tulus. Penuh-keterampilan bukanlah sekadar tentang menghindari konsekuensi-konsekuensi buruk; penuh-keterampilan juga secara aktif menumbuhkan yang baik.

Selaras dengan ajaran bahwa secara esensinya, kamma adalah kehendak, aturan-aturan moralitas dirancang untuk berfokus pada keadaan pikiran yang memotivasi tindakan. Sebuah aturan moralitas terlanggar hanya ketika seseorang melakukannya dengan sengaja. Dengan demikian, praktik menjalankan aturan-aturan moralitas membutuhkan atensi yang konstan terhadap faktor kehendak di dalam perbuatan-perbuatan seseorang; praktik ini juga mensyaratkan seseorang mengembangkan "sikap-sikap luhur" *(brahma-vihara)* dari niat baik, welas asih, kegembiraan empatik, dan keseimbangan batin [§98], yang memperkuat kecakapan seseorang untuk berpihak dengan kehendak-kehendak terampil. Dengan cara ini, pendekatan Buddha terhadap moralitas adalah dengan menggunakan wilayah perbuatan personal sebagai sebuah arena untuk pelatihan komprehensif atas pikiran.

Tiga aspek pendekatan Buddhis terhadap moralitas ini — penghindaran kamma buruk, pengembangan keadaan-keadaan mental yang terampil, dan pemurnian kehendak — mengikuti pola dari inti ajaran-ajaran Buddha sebagaimana disajikan dalam sajak pertama dari §7. Tiga-aspek ini juga menjelaskan mengapa moralitas adalah sebuah fondasi yang diperlukan untuk praktik konsentrasi: Sebuah kehidupan bermoral menyebabkan tidak hadirnya rasa bersalah [AN 10:1]; orang-orang yang, dengan segenap kejujuran, tidak memiliki alasan untuk merasa bersalah atas perbuatan-perbuatan mereka atau untuk cemas terhadap konsekuensi-konsekuensi dari

perbuatan-perbuatan tersebut, merasakan suatu perasaan kegembiraan batin yang alami. Kegembiraan ini diperkuat ketika orang-orang itu becermin terhadap tindakan-tindakan positif dari kebaikan dan kemurahan hati yang telah mereka lakukan untuk yang lain. Dengan diperkuat, kegembiraan ini kemudian menyediakan dasar bagi kesenangan batin yang memungkinkan untuk konsentrasi. Dengan cara ini, suatu rasa sehat atas nilai-diri merupakan suatu prakondisi yang diperlukan untuk sebuah pikiran yang stabil [§238].

Sebagai tambahan, latihan moralitas memaksa seseorang untuk mengembangkan sejumlah faktor “konsentrasi” yang terdapat di dalam set-set itu sendiri, pada level pendahuluan dari keterampilan, yang dengan demikian membuat faktor-faktor tersebut kuat dan cocok untuk praktik konsentrasi yang formal. Untuk mempertahankan sebuah aturan moralitas, seseorang harus secara konstan menjaganya di dalam pikiran: ini memperkuat perhatian. Seseorang harus berpegang pada tekadnya untuk mematuhi prinsip-prinsipnya sendiri: ini memperkuat kegigihan. Seseorang harus memberikan atensi pada momen saat ini, karena di situlah keputusan untuk menjaga atau melanggar sebuah aturan moralitas dibuat; dan seseorang harus tetap teguh dalam pengembangan sikap-sikap luhurnya: faktor-faktor ini memperkuat konsentrasi.

Seseorang harus jelas mengenai alasan-alasannya untuk bertindak, dan pada saat yang sama menjadi sensitif dalam mengetahui cara menerapkan sebuah aturan moralitas tertentu pada situasi saat ini orang tersebut: misalnya, cepat dalam melihat bagaimana cara menghindari sebuah isu dimana menceritakan kebenaran dapat merugikan, namun dengan tanpa menceritakan kebohongan. Ini memperkuat kecakapan seseorang untuk menganalisis pikiran pada momen saat ini, mengintensifkan kekuatan-kekuatan kebijaksanaan orang itu secara umum. Keempat faktor ini — perhatian, usaha, konsentrasi, dan kebijaksanaan — adalah elemen-elemen sentral dalam ketujuh set ini. Dengan demikian, praktik-praktik moralitas melatih, pada level yang mentah, kualitas-kualitas pikiran yang diperlukan untuk praktik konsentrasi.

Penglihatan yang lebih dekat kepada tujuh set tersebut akan menunjukkan bahwa terdapat sebuah hubungan yang serupa antara kualitas-kualitas ini, seiring mereka dikembangkan dalam praktik konsentrasi, dengan kebijaksanaan transenden yang merupakan arah tujuan kualitas-kualitas tersebut. Pada satu sisi, konsentrasi diperlukan sebagai sebuah dasar untuk kebijaksanaan; pada sisi yang lain, kebijaksanaan dilatih dalam mengembangkan konsentrasi, dan sebagai akibatnya menjadi lebih presisi dan menembus. Untuk memahami bagaimana ini terjadi, kita pertama harus menekankan bahwa tujuh set ini jatuh ke dalam dua tipe. Tipe pertama terdiri dari empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, dan empat dasar untuk tenaga. Setiap set ini berfokus pada sebuah faktor tunggal dalam "kelompok konsentrasi" [§105] dari jalan mulia beruas delapan: kerangka-kerangka acuan pada perhatian, pengerahan benar pada usaha, dan dasar-dasar tenaga pada konsentrasi. Faktor-faktor ini didefinisikan sedemikian rupa sehingga pengembangan yang tepat dari salah satu set manapun melibatkan dua set lainnya, bersama dengan faktor kebijaksanaan. Dalam konteks ini, set-set tersebut menunjukkan sifat "holografis" dari jalan: setiap bagian harus mencakup keseluruhan, sama seperti setiap bagian dari sebuah hologram dapat mereproduksi keseluruhan gambar holografisnya.

Set-set yang termasuk dalam tipe kedua adalah lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, dan jalan mulia beruas delapan. Setiap set ini mendaftarkan faktor-faktornya dalam sebuah rantai kausal yang berkembang melalui sebuah putaran spiral. Lima kemampuan dan kekuatan dimulai dengan keyakinan, yang kemudian secara alamiah menuntun pada kegigihan, perhatian, konsentrasi, dan kemudian kebijaksanaan. Kebijaksanaan, pada gilirannya, menyediakan sebuah dasar bagi keyakinan yang lebih kukuh lagi. Dengan cara yang sama, tujuh faktor untuk Kebangunan dimulai dengan perhatian, yang berkembang menjadi sebuah analisis kualitas-kualitas mental (saat ini), kegigihan, kegiuran, keheningan, konsentrasi, dan pada akhirnya keseimbangan batin. Keseimbangan batin, pada gilirannya, menyediakan sebuah dasar yang mantap untuk pengembangan perhatian yang lebih lanjut. Jalan mulia beruas delapan dimulai dengan pandangan benar dan keputusan benar,

yang keduanya membentuk kebijaksanaan, menuntun pada ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Konsentrasi, pada gilirannya, membentuk sebuah dasar untuk pengembangan kebijaksanaan yang lebih jelas. Dengan cara ini, berbagai faktor dari jalan saling memperkuat secara timbal balik dalam sebuah spiral menaik yang menuntun pada Kebangunan.

Akan tetapi, ketika membandingkan set-set dalam tipe kedua satu sama lain, kita mendapati sebuah kompleksitas tertentu dalam putaran-putaran umpan balik set-set itu. Dalam hal faktor-faktor terpenting set-set itu, kita melihat bahwa kemampuan-kemampuan dan kekuatan-kekuatan menggambarkan rentetan kausal sebagai:

usaha » perhatian » konsentrasi » kebijaksanaan;

faktor-faktor untuk Kebangunan menggambarkannya sebagai:

perhatian » kebijaksanaan » usaha » konsentrasi;

dan jalan mulia beruas delapan:

kebijaksanaan » usaha » perhatian » konsentrasi.

Meskipun rentetannya berbeda, namun set-set tersebut memiliki satu pola yang sama: konsentrasi selalu berada tepat setelah usaha benar dan perhatian. Ini mengesankan tidak hanya bahwa konsentrasi bergantung kepada dua faktor ini, tetapi juga bahwa usaha dan perhatian, ketika dikembangkan secara tepat, dimaksudkan untuk menuntun pada konsentrasi. Kesan ini didukung dalam teks-teks yang menangani faktor-faktor ini secara rinci [§§1, 33-35, 58, 61].

Dua faktor dengan peran-peran yang paling beranekaragam dalam daftar-daftar ini adalah perhatian dan kebijaksanaan. Perhatian adalah esensial pada setiap langkah di sepanjang jalan. Terdapat penggalan-penggalan

[§26] yang mengajarkan bahwa perhatian adalah sebuah prasyarat untuk moralitas, yang — bersama-sama dengan pandangan benar — pada gilirannya adalah sebuah prasyarat untuk perhatian benar [§27]. Sama halnya, perhatian diperlukan untuk konsentrasi, yang pada gilirannya dapat dicurahkan untuk pengembangan perhatian yang lebih tinggi [§149], yang dapat menuntun lebih jauh menuju kebijaksanaan.

Mengenai kebijaksanaan: Jika kita melihat pada daftar-daftar yang menempatkan kebijaksanaan setelah faktor-faktor lainnya, kita menemukan bahwa aspek-aspek tertentu dari kebijaksanaan telah diasumsikan oleh faktor-faktor yang mendahuluinya. Dalam lima kemampuan, misalnya, keyakinan memuat kepercayaan di dalam prinsip kamma, yang merupakan salah satu elemen kebijaksanaan benar. Dalam daftar-daftar yang menempatkan kebijaksanaan pada awal proses, kita menemukan kebijaksanaan transenden ditambahkan pada ujung akhirnya: tujuh faktor untuk Kebangunan, ketika dikembangkan secara penuh, menuntun pada pengetahuan yang jelas (kebijaksanaan transenden) dan pelepasan; ketika jalan mulia beruas delapan mencapai titik Kebangunan penuh, maka akan menuntun pada pengetahuan benar (sekali lagi kebijaksanaan transenden) dan pelepasan benar. Implikasinya di sini adalah bahwa kebijaksanaan, yang berfungsi pada level-level yang berbeda, terus menambahkan putaran-putaran umpan balik dari sensitivitas yang terus membesar di setiap langkah sepanjang jalan. Poin ini dibuat menjadi eksplisit dalam §106.

Karena alasan inilah, penuh-keterampilan — sebagai perhatian dan kebijaksanaan yang konstan dan sensitif terhadap perbuatan-perbuatan seseorang — terletak pada esensi setiap momen dalam pengembangan yang berlanjut dari jalan. Di satu sisi, penuh-keterampilan menciptakan kondisi-kondisi yang diperlukan oleh jalan untuk berkembang: pengetahuan tentang apa yang terampil dan tidak terampil harus selalu mendahului usaha benar dan perhatian, serta harus membantu perhatian menuntun pada konsentrasi. Di sisi lain, faktor perhatian dan konsentrasi diperlukan oleh kebijaksanaan untuk menjadi lebih sensitif lagi terhadap momen saat ini. Dengan demikian, seiring jalan bergerak secara spiral melalui banyak putaran-putaran umpan

baliknya, jalan tersebut melatih kebijaksanaan, membuatnya lebih kuat dengan cara yang sama seperti otot-otot diperkuat dengan latihan. Pada saat yang sama, pengembangan dari jalan memantapkan kondisi-kondisi yang menyediakan kebijaksanaan dengan dasar kuat yang dibutuhkannya untuk menjadi lebih dan lebih presisi lagi, sama seperti perlunya fondasi yang solid untuk peralatan pengukur yang sensitif. Dengan cara ini, kebijaksanaan berkembang dari sebuah pengetahuan tentang apa yang terampil dan tidak terampil, yang diperoleh pertama kali melalui nasihat dan teladan dari yang lain, selanjutnya melalui sebuah pemahaman yang lebih intuitif atas penuh-keterampilan yang diperoleh melalui perbuatan berulang dan cerminan terhadap perbuatan-perbuatan seseorang, menuju kepada sebuah pengetahuan dalam konteks empat kebenaran mulia dan tugas-tugas yang sesuai untuk masing-masing kebenaran, dan akhirnya menuju kepada pengetahuan bahwa tugas-tugas itu telah terpenuhi [§195]. Sayap-Sayap, dengan demikian menggunakan kebijaksanaan duniawi, dan dengan begitu, sayap-sayap ini membuat kebijaksanaan tersebut menjadi transenden.

Semua ini menjelaskan mengapa Buddha mengatakan bahwa dari seluruh sayap-sayap menuju Kebangunan-diri, kebijaksanaanlah yang utama [§77]. Dalam bentuk-bentuknya yang lebih mentah, kebijaksanaan menyediakan kondisi-kondisi dan umpan balik yang diperlukan bagi setiap langkah di sepanjang jalan; sedangkan bentuk transendennya, pada kulminasi dari jalan, menuntun langsung kepada Kebangunan.

Pengalaman Kebangunan, menurut teks-teks, dapat terjadi pada salah satu dari empat level:

- *masuk-arus,* yaitu, masuk ke dalam arus yang menuntun pada Tidak Terikat — yang memotong belenggu-belenggu pandangan-pandangan identitas-diri, kebimbangan, dan genggaman pada kebiasaan-kebiasaan dan praktik-praktik — memastikan bahwa seseorang akan terlahir kembali tidak lebih dari tujuh kali;

- *kembali-sekali* — yang lebih lanjut melemahkan keinginan, kebencian, dan kebodohan batin — memastikan bahwa seseorang akan terlahir kembali tidak lebih dari sekali;

- *tidak-kembali* — yang memotong belenggu-belenggu keinginan indriawi dan kejengkelan — memastikan bahwa seseorang akan terlahir kembali dalam surga tertinggi, yang disebut Kediaman-Kediaman Murni, di sana untuk meraih Tidak Terikat, tidak pernah kembali ke dunia ini; dan

- *ke-Arahat-an* — yang memotong belenggu-belenggu keinginan akan bentuk, keinginan akan ke-tanpa-bentuk-an, kesombongan, kegelisahan, dan ketidaktahuan — membawa kebebasan total dari siklus kelahiran kembali.

Pada keempat level ini, dinamika dasarnya adalah sama: kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan membawa pikiran secara terampil pada sebuah keadaan "tanpa-pembentukan" *(atammayata)* [§179], dimana semua masukan saat ini ke dalam siklus kamma terhenti. Keadaan tanpa-pembentukan ini kemudian membuka jalan bagi pengalaman yang Tidak Terbuat. Menempatkan hal ini dalam konteks dua pengetahuan yang membentuk Kebangunan, maka, penguasaan yang terampil akan proses-proses kamma sampai pada titik tanpa-pembentukan, serupa dengan pengetahuan tentang keteraturan Dhamma; sedangkan pengalaman dari yang Tidak Terbuat, serupa dengan pengetahuan tentang Tidak Terikat.

Walaupun keempat level ini semuanya membutuhkan level yang matang dari ruas-ruas jalan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan untuk mendatangkan dua pengetahuan yang membentuk Kebangunan, namun keempat level ini berbeda dalam hal kematangan relatif dari ruas-ruas jalan yang menuntun kepada keempat level ini. Masuk-arus terjadi pada pematangan penuh dari moralitas; tidak-kembali, pada pematangan penuh dari konsentrasi; dan ke-Arahat-an, pada pematangan penuh dari kebijaksanaan [AN 3.88; MFU, hal. 103]. Oleh karenanya, keempat level

ini juga berbeda dalam hal kedalaman penembusan kedua pengetahuan dari Kebangunan dan dalam kecakapannya untuk memotong belenggu-belenggu yang menyebabkan ikatan pada siklus kamma dan kelahiran kembali menjadi berlangsung tiada akhir. Teks-teks melaporkan beberapa kasus dimana meditator langsung melewati seluruh empat level ini menuju tingkat ke-Arahat-an, tetapi dalam sebagian besar kasus, meditator akan melewati keempat level ini selangkah demi selangkah, kadang-kadang selama bertahun-tahun atau bahkan selama beberapa masa kehidupan.

Dalam buku ini, kecuali dinyatakan sebaliknya, pembahasan-pembahasan tentang pengalaman Kebangunan seperti yang dideskripsikan dalam khotbah-khotbah berfokus pada level dimana kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan semuanya sepenuhnya matang, Kebangunan total, dan kebebasan yang dihasilkannya benar-benar tidak terbatas. Inilah titik tuju akhir dari seluruh tujuh set dari Sayap-Sayap Menuju Kebangunan.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§18-25)

§ 18. Pahārāda, sama seperti samudra yang memiliki banyak harta dari berbagai jenis ini — mutiara, safir, lapislazuli, kerang, kuarsa, karang, perak, emas, rubi, dan mata kucing, — dengan cara yang sama, doktrin dan disiplin ini memiliki banyak harta dari berbagai jenis ini: empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, jalan mulia beruas delapan. Inilah keajaiban ketujuh... yang para bhikkhu, setelah melihatnya lagi dan lagi dalam doktrin dan disiplin ini, riang di dalamnya.

— AN 8.19

§ 19. Kemudian [setelah menanggalkan niat untuk terus membuat proses-proses kehidupannya], Yang Terberkahi pergi ke balairung, dan ketika tiba, duduk pada tempat duduk yang telah disiapkan untuknya. Setelah duduk, beliau berkata pada para bhikkhu: ‘Kualitas-kualitas yang telah saya tunjukkan, setelah mengetahuinya secara langsung: Kalian harus

memahami kualitas-kualitas itu secara menyeluruh, menumbuhkan mereka, mengembangkan mereka, & mengejar mereka sehingga kehidupan suci ini dapat bertahan lama & tetap kukuh demi manfaat, kesejahteraan, dan kebahagiaan semua, dikarenakan simpati untuk dunia, demi manfaat, kesejahteraan, & kebahagiaan manusia & para makhluk surgawi. Dan apakah kualitas-kualitas itu? Empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, jalan mulia beruas delapan. Inilah kualitas-kualitas yang telah kutunjukkan,setelah mengetahuinya secara langsung, yang kalian seharusnya pahami secara menyeluruh, tumbuhkan, kembangkan, & kejar... demi manfaat, kesejahteraan, & kebahagiaan manusia & para makhluk surgawi.' Kemudian Yang Terberkahi berkata kepada para bhikkhu, 'saya menasihati kalian, para bhikkhu: Semua buatan tunduk pada pelapukan. Datangkanlah penyempurnaan dengan kecermatan. Tidak akan lama lagi sebelum Tidak Terikat total dari Tathāgata. Beliau akan mencapai Tidak Terikat total dalam waktu tiga bulan.'

Itulah yang dikatakan oleh Yang Terberkahi. Kemudian... beliau berkata lebih lanjut:

> Muda & tua
> bijaksana & bodoh
> kaya & miskin:
> semua berakhir dengan kematian.
>
> Seperti bejana tanah liat seorang pembuat tembikar
> besar & kecil
> dibakar & tidak dibakar
> semua berakhir dengan kerusakan,
> begitu pula kehidupan
> menuju pada kematian.

Kemudian, Master berkata lebih lanjut:

Matang usia saya, sedikit kehidupan
tersisa untuk saya.
Meninggalkanmu, saya akan pergi,
setelah membuat sebuah perlindungan
untuk diri saya sendiri.
Jadilah cermat, para bhikkhu,
penuh perhatian, berbudi luhur.
Dengan keputusan-keputusan kalian yang terkonsentrasi dengan baik,
jagalah pikiran kalian.
Dia yang, dalam
doktrin & disiplin ini,
tetap cermat,
meninggalkan lingkaran
kelahiran,
akan membuat sebuah akhir
dari stres.

— DN 16

§ 20. Seandainya seekor ayam betina memiliki delapan, sepuluh, atau dua belas telur: Jika dia tidak menutupi telur-telurnya dengan benar, menghangatkannya dengan benar, atau mengeraminya dengan benar, maka meskipun harapan ini mungkin terpikir olehnya — ‘O, bahwa anak-anak saya mungkin memecahkan kulit telur dengan cakar atau paruh tajam mereka dan menetas keluar dengan selamat!’, — anak-anak ayam tersebut tetap tidak mungkin akan memecahkan kulit telur dengan cakar atau paruh tajam mereka dan menetas keluar dengan selamat. Mengapa

begitu? Karena si ayam betina tidak menutupi telur-telurnya dengan benar, menghangatkannya dengan benar, atau mengeraminya dengan benar. Dengan cara yang sama, meskipun harapan ini mungkin terpikir oleh seorang bhikkhu yang tinggal, tanpa mencurahkan dirinya untuk pengembangan — 'O, bahwa pikiran saya mungkin akan terlepaskan dari noda-noda melalui ketiadaan kemelekatan!' — pikirannya tetap tidak terlepaskan dari noda-noda melalui ketiadaan kemelekatan. Mengapa begitu? Dari ketiadaan pengembangan, seharusnya itu dikatakan. Ketiadaan pengembangan apa? Empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, jalan mulia beruas delapan...

Namun seandainya seekor ayam betina memiliki delapan, sepuluh, atau dua belas telur yang dia tutupi dengan benar, hangatkan dengan benar, & erami dengan benar: Meskipun harapan ini mungkin tidak terpikir olehnya — 'O, bahwa anak-anak saya mungkin memecahkan kulit telur dengan cakar atau paruh tajam mereka dan menetas keluar dengan selamat!' — anak-anak ayam tersebut tetap mungkin akan memecahkan kulit telur dengan cakar atau paruh tajam mereka dan menetas keluar dengan selamat. Mengapa begitu? Karena si ayam betina telah menutupi telur-telurnya, menghangatkannya, & mengeraminya dengan benar. Dengan cara yang sama, meskipun harapan ini mungkin tidak terpikir oleh seorang bhikkhu yang tinggal, mencurahkan dirinya untuk pengembangan — 'O, bahwa pikiran saya mungkin akan terlepaskan dari noda-noda melalui ketiadaan kemelekatan!' — pikirannya tetap terlepaskan dari noda-noda melalui ketiadaan kemelekatan. Mengapa begitu? Dari pengembangan, seharusnya itu dikatakan. Pengembangan apa? Empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, jalan mulia beruas delapan.

Sama seperti ketika seorang tukang kayu atau siswa magang tukang kayu melihat tanda bekas jari-jarinya atau ibu jarinya pada pegangan kampaknya tetapi tidak mengetahui, 'Hari ini pegangan kapakku aus terpakai sebanyak ini, atau kemarin aus terpakai sebanyak itu, atau dua hari yang lalu, aus

terpakai sebanyak ini,' dia tetap mengetahui bahwa pegangan kapak itu seluruhnya aus ketika seluruhnya aus. Dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu tinggal mencurahkan dirinya untuk pengembangan, dia tidak mengetahui, 'Hari ini noda-noda saya aus sebanyak ini, atau kemarin aus sebanyak itu, atau dua hari yang lalu aus sebanyak ini,' dia tetap mengetahui bahwa noda-noda itu seluruhnya aus ketika seluruhnya aus.

Sama seperti ketika sebuah kapal yang mengarungi samudra, yang dilengkapi dengan tiang-tiang & tali-tali, setelah enam bulan di air, kapal tersebut ditinggalkan di pantai pada musim dingin: tiang-tiang & tali-tali kapal itu, termakan oleh panas & angin, dilembabkan oleh awan-awan musim hujan, dengan mudah meranggas & membusuk. Dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu tinggal mencurahkan dirinya untuk pengembangan, belenggu-belenggunya dengan mudah meranggas & membusuk.

— AN 7.67

§ 21. Seorang bhikkhu tertentu pergi ke penahbisnya, dan ketika tiba, berkata kepada penahbisnya, 'Tubuh saya, bhante, sekarang terasa seperti dibius. Saya telah kehilangan pijakan saya. Hal-hal menjadi tidak jelas bagi saya. Kelambanan & rasa kantuk mengepung pikiran saya setiap saat. Saya tidak bahagia dalam menjalani kehidupan suci. Saya memiliki keraguan-keraguan tentang kualitas-kualitas mental [atau: hal-hal — *dhamma-dhamma*].'

Kemudian si penahbis, membawa siswanya, pergi untuk menemui Buddha [dan menceritakan pada beliau apa yang siswanya telah katakan. Buddha menjawab:]

'Itulah yang terjadi pada seseorang yang tidak menjaga pintu-pintu menuju indra-indranya, yang tidak mengetahui kesahajaan dalam makan, yang tidak mencurahkan dirinya untuk keterjagaan, yang tidak mengerti dengan jelas kualitas-kualitas terampil, dan yang tidak mencurahkan hari demi harinya untuk pengembangan sayap-sayap menuju Kebangunan.... Oleh

karenanya, kamu harus melatih dirimu, bhikkhu, “Saya akan menjaga indra-indra saya, akan mengetahui kesahajaan dalam makan, akan mencurahkan diri saya untuk keterjagaan, akan mengerti dengan jelas kualitas-kualitas terampil, dan akan mencurahkan diri saya hari demi hari untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan.” Demikianlah cara kamu harus melatih dirimu sendiri.’

Kemudian bhikkhu tersebut, setelah menerima instruksi ini dari Yang Terberkahi, bangun dari tempat duduknya, membungkuk, mengitari Yang Terberkahi, menjaga Yang Terberkahi tetap berada pada sisi kanannya, dan kemudian pergi. Tinggal seorang diri, terasing, cermat, bersemangat, & teguh, dalam waktu yang tidak lama, dia mencapai & tinggal di dalam tujuan tertinggi dari kehidupan suci, yang untuk tujuan tertinggi itu para anggota suku dengan benar pergi keluar dari rumah menuju ke dalam ketidakberumahan, mengetahui tujuan tertinggi itu & merealisasi tujuan tertinggi itu untuk dirinya sendiri di sini & kini. Dia mengetahui, ‘Kelahiran terakhiri, kehidupan suci terpenuhi, tugas terselesaikan. Tidak ada yang lebih lanjut untuk dunia ini.’ Dan, dengan demikian, dia menjadi salah satu dari para Arahat.

— AN 5.56

§ 22. Berbekal tiga kualitas, seorang bhikkhu adalah seseorang yang mengikuti jalan yang tidak dapat disalahkan dan dia telah menerbitkan dasar untuk mengakhiri noda-noda. Tiga yang mana? Ada kasus dimana seorang bhikkhu menjaga pintu-pintu menuju indra-indranya, mengetahui kesahajaan dalam makan, & mencurahkan dirinya untuk keterjagaan.

Dan bagaimana cara seorang bhikkhu menjaga pintu-pintu menuju indra-indranya? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, ketika melihat suatu bentuk dengan mata, dia tidak menggenggam tema atau variasi apapun yang dengannya — jika dia tinggal tanpa pengendalian atas indra mata — kualitas-kualitas jahat, tidak terampil seperti keserakahan atau kesukaran mungkin menyerangnya. Dia berlatih dengan pengendalian. Dia menjaga

indra mata. Dia mencapai pengendalian terkait dengan indra mata. [Sama halnya dengan telinga, hidung, lidah, tubuh & intelek]. Inilah cara seorang bhikkhu menjaga pintu-pintu menuju indra-indranya.

Dan bagaimana cara seorang bhikkhu mengetahui kesahajaan dalam makan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, dengan mempertimbangkannya secara sesuai, mengambil makanannya tidak dengan bermain-main, atau untuk mabuk-mabukan, atau mengambil dalam jumlah besar, atau untuk pengindahan, tetapi sekadar untuk kelangsungan hidup & keberlanjutan tubuh ini, untuk mengakhiri derita-deritanya, untuk mendukung kehidupan suci, dan berpikir, 'Saya akan menghancurkan perasaan-perasaan lama (dari rasa lapar) & tidak menciptakan perasaan-perasaan baru (dari makan berlebihan). Dengan demikian, saya akan memelihara diri saya sendiri, menjadi tidak tercela, & hidup dalam kenyamanan.' Inilah cara seorang bhikkhu mengetahui kesahajaan dalam makan.

Dan bagaimana cara seorang bhikkhu mencurahkan dirinya untuk keterjagaan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu saat siang hari, duduk & melangkah bolak-balik, dia membersihkan pikirannya dari kualitas-kualitas apapun yang dapat membuat pikirannya terkekang. Saat waktu jaga pertama malam [senja hingga pukul 22], duduk & melangkah bolak-balik, dia membersihkan pikirannya dari kualitas-kualitas apapun yang dapat membuat pikirannya terkekang. Saat waktu jaga kedua malam [pukul 22 hingga pukul 2], dengan berbaring di sisi kanannya, dia mengambil postur singa, satu kaki ditempatkan di atas yang lain, penuh perhatian, siaga, dengan pikirannya disetel untuk bangun [baik begitu dia bangun atau pada waktu tertentu]. Saat waktu jaga malam yang terakhir [pukul 2 hingga subuh], duduk & berjalan bolak-balik, dia membersihkan pikirannya dari kualitas-kualitas apapun yang dapat membuat pikirannya terkekang. Inilah cara seorang bhikkhu mencurahkan dirinya untuk keterjagaan.

Berbekal tiga kualitas ini, seorang bhikkhu adalah seseorang yang mengikuti jalan yang tidak dapat disalahkan dan dia telah menerbitkan dasar untuk mengakhiri noda-noda.

— AN 3.16

§ 23. Para bhikkhu, jika para pengembara yang merupakan anggota dari sekte-sekte lain bertanya kepadamu, 'Teman, apakah prasyarat-prasyarat untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan-diri?'... kalian seharusnya menjawab, 'Ada kasus dimana seorang bhikkhu memiliki orang-orang yang terpuji sebagai teman, kawan, & rekan. Inilah prasyarat pertama untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan-diri.

'Lebih lanjut, bhikkhu tersebut berbudi luhur. Dia tinggal secara terkendali sesuai dengan Pāṭimokkha, sempurna dalam perilaku & lingkup aktivitasnya. Dia melatih dirinya sendiri, setelah menjalankan peraturan-peraturan pelatihan, melihat bahaya pada kesalahan-kesalahan yang terkecil. Inilah prasyarat kedua untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan-diri.

'Lebih lanjut, dia dapat mendengar, ketika menghendakinya, dengan mudah & tanpa kesulitan, pembicaraan yang benar-benar menyadarkan & kondusif untuk pembukaan kewaspadaan, yaitu, pembicaraan tentang memiliki sedikit kemauan, tentang kepuasan hati, tentang keterasingan, tentang tanpa-jeratan, tentang menerbitkan kegigihan, tentang moralitas, tentang konsentrasi, tentang kebijaksanaan, tentang pelepasan, dan tentang pengetahuan & visi mengenai pelepasan. Inilah prasyarat ketiga untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan-diri.

'Lebih lanjut, dia menjaga kegigihannya tetap terbit untuk meninggalkan kualitas-kualitas mental yang tidak terampil dan untuk mengambil kualitas-kualitas mental yang terampil. Dia kukuh, solid dalam usahanya, tidak melalaikan tugas-tugasnya terkait dengan kualitas-kualitas mental yang terampil. Inilah prasyarat keempat untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan-diri.

'Lebih lanjut, dia menemukan, berbekal kebijaksanaan tentang muncul & berlalu — mulia, menembus, menuntun pada pengakhiran yang benar dari stres. Inilah prasyarat kelima untuk pengembangan sayap-sayap menuju kebangunan-diri.'

Para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu memiliki orang-orang yang terpuji sebagai teman, kawan, & rekan, maka dapat diharapkan bahwa dia akan menjadi berbudi luhur, akan tinggal secara terkendali sesuai dengan Pāṭimokkha, sempurna dalam perilaku & lingkup aktivitasnya, dan akan melatih dirinya sendiri, setelah menjalankan peraturan-peraturan pelatihan, melihat bahaya pada kesalahan-kesalahan yang terkecil.

Ketika seorang bhikkhu memiliki orang-orang yang terpuji sebagai teman, kawan, & rekan, maka dapat diharapkan bahwa dia akan dapat mendengar, ketika menghendakinya, dengan mudah & tanpa kesulitan, pembicaraan yang benar-benar menyadarkan & kondusif untuk pembukaan kewaspadaan, yaitu, pembicaraan tentang memiliki sedikit kemauan, tentang kepuasan hati, tentang keterasingan, tentang tanpa-jeratan, tentang menerbitkan kegigihan, tentang moralitas, tentang konsentrasi, tentang kebijaksanaan, tentang pelepasan, dan tentang pengetahuan & visi mengenai pelepasan... bahwa dia akan menjaga kegigihannya tetap terbit untuk meninggalkan kualitas-kualitas mental yang tidak terampil, dan untuk mengambil kualitas-kualitas mental yang terampil — kukuh, solid dalam usahanya, tidak melalaikan tugas-tugasnya terkait dengan kualitas-kualitas yang terampil... bahwa dia akan menjadi menemukan, berbekal kebijaksanaan tentang muncul & berlalu — mulia, menembus, menuntun pada pengakhiran yang benar dari stres.

Dan lebih lanjut, para bhikkhu, ketika bhikkhu tersebut tegak dalam lima kualitas ini, ada empat kualitas tambahan yang harus dikembangkannya: Dia seharusnya mengembangkan (perenungan atas) ketidakmenarikan dalam rangka untuk meninggalkan nafsu. Dia seharusnya mengembangkan niat baik dalam rangka untuk meninggalkan niat buruk. Dia seharusnya mengembangkan perhatian terhadap pernapasan masuk-&-keluar dalam rangka untuk memotong pemikiran yang mengganggu. Dia seharusnya mengembangkan pencerapan ketidakkonstanan dalam rangka untuk menumbangkan kesombongan, 'Saya adalah.' Karena seorang bhikkhu yang mencerap ketidakkonstanan, pencerapan bukan-diri terkukuhkan. Seseorang yang mencerap bukan-diri, mencapai tumbangnya kesombongan, 'Saya adalah' — Tidak Terikat di sini & kini.

— AN 9.1

§ 24. Ketiga suara surgawi ini berkumandang di antara para deva pada kesempatan-kesempatan yang sesuai. Tiga yang mana? Ketika seorang siswa dari para yang mulia, mencukur rambut & janggutnya, mengenakan dirinya jubah berwarna oker, memutuskan untuk pergi keluar dari kehidupan berumah menuju ke dalam ketidakberumahan, pada kesempatan itu, suara surgawi berkumandang di antara para deva: 'Siswa dari para yang mulia ini telah memutuskan untuk bertempur dengan Māra'...

Ketika seorang siswa dari para yang mulia hidup melibatkan diri dalam pengembangan tujuh (set) kualitas-kualitas yang merupakan sayap-sayap menuju kebangunan, pada kesempatan itu, suara surgawi berkumandang di antara para deva: 'Siswa dari para yang mulia ini sedang bertempur dengan Māra'...

Ketika seorang siswa dari para yang mulia, melalui pengakhiran noda-noda, tinggal di dalam pelepasan-kewaspadaan & pelepasan-kebijaksanaan yang bebas-noda, mengetahui & merealisasi sendiri hal itu di sini & kini, pada kesempatan itu, suara surgawi berkumandang di antara para deva: 'Siswa dari para yang mulia ini telah memenangkan pertempuran. Telah bertempur di garis depan pertempuran, dia sekarang tinggal di dalam kemenangan'... Inilah tiga suara surgawi yang berkumandang di antara para deva pada kesempatan-kesempatan yang sesuai

— Iti 82

§ 25. Seorang bhikkhu yang memiliki moralitas yang terpuji, kualitas-kualitas yang terpuji, & kebijaksanaan yang terpuji disebut, dalam doktrin & disiplin ini, seseorang yang lengkap, tergenapkan, tertinggi di antara manusia.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu adalah seseorang dengan moralitas yang terpuji? Ada kasus dimana seorang bhikkhu berbudi luhur. Dia tinggal secara terkendali sesuai dengan Pāṭimokkha, sempurna dalam perilaku & lingkup aktivitasnya. Dia melatih dirinya sendiri, setelah menjalankan peraturan-peraturan pelatihan, melihat bahaya pada kesalahan-kesalahan

yang terkecil. Dengan cara ini, seorang bhikkhu adalah seseorang dengan moralitas yang terpuji. Dengan demikian, dia adalah orang dengan moralitas yang terpuji.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu adalah seseorang dengan kualitas-kualitas yang terpuji? Ada kasus dimana seorang bhikkhu hidup melibatkan diri dalam pengembangan tujuh (set) kualitas-kualitas yang merupakan sayap-sayap menuju kebangunan. Dengan cara ini, seorang bhikkhu adalah seseorang dengan kualitas-kualitas yang terpuji. Dengan demikian, dia adalah orang dengan moralitas yang terpuji & kualitas-kualitas yang terpuji.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu adalah seseorang dengan kebijaksanaan yang terpuji? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, melalui pengakhiran noda-noda, tinggal di dalam pelepasan-kewaspadaan & pelepasan-kebijaksanaan yang bebas-noda, mengetahui & merealisasi sendiri hal itu di sini & kini. Dengan cara ini, seorang bhikkhu adalah seseorang dengan kebijaksanaan yang terpuji. Dengan demikian, dia adalah seseorang dengan moralitas yang terpuji, kualitas-kualitas yang terpuji, kebijaksanaan yang terpuji. Dalam doktrin & disiplin ini, dia disebut seseorang yang lengkap, tergenapkan, tertinggi di antara manusia.

> Seseorang yang tanpa kelakuan-salah
> dalam pemikiran, perkataan, atau perbuatan,
> dia disebut seseorang dengan moralitas yang terpuji:
> bhikkhu tersebut teliti.
>
> Berkembang dengan baik dalam kualitas-kualitas
> yang menuju pada pencapaian kebangunan-diri,
> dia disebut seseorang dengan kualitas-kualitas yang terpuji:
> bhikkhu tersebut rendah hati

Menemukan tepat di sini untuk dirinya sendiri,
dalam dirinya sendiri
pengakhiran dari stres
dia disebut seseorang dengan kebijaksanaan yang terpuji:
bhikkhu tersebut tanpa noda.

Sempurna dalam hal-hal ini,
tidak susah, dengan keraguan yang telah terpotong,
tidak melekat dengan semua hal di dunia,
disebut seseorang yang telah meninggalkan
yang Semua.

— Iti 97

B. Empat Kerangka Acuan

Empat kerangka acuan (*satipatthana*) adalah suatu set ajaran yang menunjukkan ke mana seorang meditator harus memfokuskan atensinya dan bagaimana caranya. Peran ganda ini — "ke mana" dan "bagaimana" — tercermin dalam fakta bahwa istilah *satipatthana* dapat dijelaskan secara etimologis dalam dua cara. Di satu sisi, istilah ini dapat dianggap sebagai suatu gabungan dari *sati* (perhatian, acuan, kecakapan untuk menjaga sesuatu dalam pikiran) dan *patthana* (fondasi, kondisi, sumber), yang oleh karenanya, mengacu pada **objek** yang dijaga di dalam pikiran sebagai suatu kerangka acuan untuk memberikan konteks pada pengalaman seseorang. Alternatif yang lain, *satipatthana* dapat dilihat sebagai gabungan dari *sati* dan *upatthana* (menegakkan dekat, menempatkan dekat), yang oleh karenanya, mengacu pada **pendekatan** (peran *bagaimana*) menjaga sesuatu sangat dekat dalam pikiran, pendekatan menegakkan dan mempertahankan sebuah kerangka acuan yang solid.

Para terpelajar terbagi dalam hal interpretasi mana yang benar, tetapi untuk seluruh tujuan praktis, kedua interpretasi ini adalah benar. Buddha lebih merupakan seorang penyair daripada seorang etimolog yang kaku, dan beliau mungkin telah dengan sengaja memilih sebuah istilah yang ambigu, yang akan memiliki makna-makna yang bermanfaat pada lebih dari satu level. Dalam praktik kerangka acuan, baik objek yang tepat maupun pendekatan yang tepat adalah krusial untuk mendapatkan hasil-hasil yang tepat. Faktanya, sebagaimana akan kita lihat, pengambilan objek yang tepat membawa pada permulaan dari pendekatan yang tepat, dan pendekatan tersebut diakhiri dengan mengambil kualitas-kualitas pikiran yang dikembangkan dalam perjalanan mengejar pendekatan itu sendiri sebagai objeknya. Dengan kata lain, seperti yang telah kita sebutkan di Perkenalan mengenai Kebangunan Buddha, "apa" melebur dengan "bagaimana", karena "bagaimana" cara penyelidikanlah yang pada akhirnya menjadi apa yang diselidiki.

Teks-teks memberikan dua gambaran berbeda tentang peran yang dimainkan oleh kerangka-kerangka acuan dalam praktik. Beberapa teks [§§33, 34, 36] menyatakan bahwa mengembangkan kerangka-kerangka acuan adalah sebuah prasyarat untuk jhāna, yang kemudian membentuk sebuah dasar untuk kebijaksanaan transenden. Teks-teks lainnya [§§27, 43] tidak menyinggung tentang jhāna, dan menyatakan bahwa seseorang berangkat langsung dari kerangka-kerangka acuan menuju kepada yang transenden. Di permukaan, hal ini tampaknya mengindikasikan bahwa terdapat dua jalan alternatif: satu dengan jhāna dan satu tanpa jhāna. Meskipun demikian, bacaan ini bertentangan dengan banyak penggalan yang mempertahankan bahwa jhāna adalah perlu untuk pengembangan kebijaksanaan transenden [§§165, 166, 171, 173, 178; beberapa dari penggalan-penggalan ini sekadar menyebutkan "konsentrasi" daripada menyebutkan jhāna, namun tampaknya ada segala alasan untuk mengasumsikan bahwa konsentrasi di sini berarti konsentrasi benar, yang tidak lain adalah jhāna]. Oleh karenanya, kita harus mencari sebuah bacaan alternatif, dan kita menemukan satu bacaan, yang disarankan oleh penggalan-penggalan, yang mengindikasikan bahwa pengembangan kerangka-kerangka acuan secara implisit melibatkan pengembangan

penuh dari tujuh faktor untuk Kebangunan. Oleh karena faktor-faktor ini berasosiasi erat dengan jhāna, ini mengindikasikan bahwa pengembangan yang tepat dari kerangka-kerangka acuan seharusnya memasukkan, di dalam dan mengenai pengembangan itu sendiri, praktik jhāna.

Bacaan ini dikonfirmasi oleh §29, yang menyatakan bahwa cara untuk mengembangkan kerangka-kerangka acuan adalah melalui jalan mulia beruas delapan, yang mencakup jhāna. Hal ini juga dikonfirmasi oleh §31, yang mendeskripsikan cara kerangka-kerangka acuan tersebut berhubungan dengan enam belas langkah meditasi napas. Sebagaimana akan kita lihat dalam III/E, enam belas langkah ini juga merupakan sebuah deskripsi tentang bagaimana jhāna dikembangkan dan kemudian digunakan sebagai sebuah kendaraan untuk mendorong berkembangnya kebijaksanaan dan mengakhiri noda-noda pikiran. Dengan demikian, kita dapat memandang skema dari praktik kerangka-kerangka-acuan sebagai sebuah deskripsi dari tahapan-tahapan dalam penguasaan yang penuh perhatian terhadap jhāna dan penerapannya menuju pengakhiran noda-noda.

Objek-objek yang tepat, yang bertindak sebagai kerangka-kerangka acuan, ada empat: tubuh di dalam dan mengenai tubuh itu sendiri, perasaan-perasaan di dalam dan mengenai perasaan-perasaan itu sendiri, pikiran di dalam dan mengenai pikiran itu sendiri, dan kualitas-kualitas mental di dalam dan mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri. "Di dalam dan mengenai hal itu sendiri" di sini adalah penting. Sebagai contoh, mengambil tubuh sebagai sebuah kerangka acuan dengan cara ini berarti bahwa seseorang memandang tubuh tersebut tidak dalam konteks fungsinya di dunia — karena apabila demikian, maka dunia inilah yang akan menjadi kerangka acuan — namun sekadar memandang tubuh tersebut dalam konteks tubuh itu sendiri, sebagaimana tubuh itu dialami secara langsung. Dengan kata lain, seseorang tidak mengkhawatirkan nilai atau kegunaan relatif tubuh dalam konteks nilai-nilai dunia — kecantikannya, kekuatannya, kelincahannya, dll. — namun sekadar bagaimana cara tubuh tersebut tampak ketika dipandang di dalam dan mengenai tubuh itu sendiri.

Empat objek yang bertindak sebagai kerangka-kerangka acuan terbagi dalam dua kelas. Kelas yang pertama — tubuh, perasaan-perasaan, dan pikiran — bertindak sebagai objek-objek praktik meditasi "yang diberikan": yang mengalami saat ini, sendiri, sebagai suatu objek untuk meditasi. Meditator mengambil salah satu dari objek-objek ini sebagai sebuah kerangka acuan, menghubungkan semua pengalaman dengan kerangka pilihannya. Sebagai contoh, walaupun dia akan mengalami perasaan-perasaan dan keadaan-keadaan pikiran dalam perjalanannya mengambil tubuh sebagai sebuah kerangka acuan, dia mencoba untuk menghubungkan perasaan-perasaan dan keadaan-keadaan pikiran tersebut dengan pengalaman dari tubuh sebagai kerangka utamanya. Suatu perasaan dipandang sebagaimana perasaan tersebut mempengaruhi tubuh, atau tubuh mempengaruhi perasaan tersebut. Hal yang sama berlaku untuk keadaan pikiran. Sebuah analogi untuk praktik ini adalah memegang sebuah objek dalam tangan seseorang. Ketika objek-objek lain datang bersentuhan dengan tangan, dia sadar bahwa mereka bersentuhan, namun dia tidak melepas objek yang berada di dalam tangannya untuk menggenggam objek-objek lain tersebut.

Kelas objek yang kedua — kualitas-kualitas mental *(dhamma)* — merupakan kualitas-kualitas pikiran yang dikembangkan dan ditinggalkan ketika seseorang menguasai meditasi. Daftar "dhamma-dhamma" yang diberikan dalam §30 akan tampak memungkiri terjemahan "kualitas-kualitas mental" di sini, karena dhamma-dhamma ini tidak hanya menyertakan lima rintangan dan tujuh faktor untuk Kebangunan, yang secara jelas adalah kualitas-kualitas mental, namun juga lima kelompok, enam media indra, dan empat kebenaran mulia, yang tampaknya lebih cocok dengan makna lain dari kata *dhamma,* yaitu, "fenomena". Akan tetapi, jika kita melihat lebih dekat pada setiap kelas ini, kita akan melihat bahwa kelas-kelas ini sebenarnya berurusan dengan bentuk-bentuk varian dari proses meninggalkan rintangan-rintangan dan pengembangan faktor-faktor untuk Kebangunan. Seksi mengenai media indra berfokus lebih sedikit pada media dibandingkan pada proses meninggalkan belenggu-belenggu — keinginan dan keriangan (SN 41.1; MFU hal. 52-53) — yang berasosiasi dengan media-media itu. Seksi mengenai kelompok-kelompok mendeskripsikan suatu keadaan

praktik yang di tempat lain [§149] diidentifikasikan sebagai suatu bentuk yang telah berkembang dari konsentrasi, dimana kelompok-kelompok yang mencakup keadaan jhāna membentuk objek analisis [§173]. Seksi mengenai kebenaran-kebenaran mulia mendeskripsikan suatu keadaan praktik yang di tempat lain [§169] dikatakan membutuhkan semacam kestabilan dan kejernihan mental yang ditemukan hanya dalam jhāna. Oleh karenanya, semua pendekatan terhadap "dhamma-dhamma di dalam dan mengenai dhamma-dhamma itu sendiri" akan tampak sebagai variasi-variasi proses meninggalkan rintangan-rintangan dan pengembangan faktor-faktor untuk Kebangunan. Oleh karena fungsi yang dinyatakan tentang kerangka-kerangka acuan adalah untuk menyebabkan kulminasi dari faktor-faktor untuk Kebangunan, dan melalui faktor-faktor untuk Kebangunan ini akan sampai pada pengembangan pengetahuan yang jelas dan pelepasan [§92], maka terjemahan kata *dhamma* sebagai "kualitas mental" tampaknya merupakan suatu cara yang sesuai untuk menjaga fungsi tersebut di dalam pikiran dan menghindari kemungkinan tersesat ke dalam detil-detil dari aspek-aspek *dhamma* yang berbeda-beda.

Terdapat pula dukungan historis untuk interpretasi ini. Vibhanga, sebuah teks Abhidhamma kuno, hanya memasukkan rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan dalam pembahasannya tentang topik ini. Hal yang sama berlaku pula pada versi Sarvastivada dari khotbah ini, yang dilestarikan dalam terjemahan bahasa Mandarin. Para terpelajar telah mempertanyakan apakah kedua teks ini seharusnya dianggap sebagai bukti bahwa pembahasan orisinil tentang *dhamma* di sini hanya mencakup kedua topik tersebut. Isu ini mustahil diputuskan berdasarkan teks-teks yang tersedia untuk kita, namun sebuah kasus dapat dibuat untuk menyimpulkan bahwa, terlepas dari seperti apa versi orisinilnya, tradisi awal memandang proses meninggalkan rintangan-rintangan dan pengembangan faktor-faktor untuk Kebangunan sebagai hal yang meliputi semua faktor yang mungkin dapat dimasukkan dalam topik ini.

Setiap objek dari empat objek perhatian dikatakan cukup untuk menyebabkan Kebangunan [§44]. Poin ini mudah dimengerti jika kita melihat pendekatan yang diambil untuk masing-masing objek tersebut, karena dengan begitu, maka akan menjadi jelas bahwa pendekatan tersebut pada akhirnya melibatkan pengembangan kualitas-kualitas mental di dalam dan mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, terlepas dari apa objek yang pertama kali diambil untuk meditasi.

Pendekatan itu terbagi ke dalam tiga tahap. **Tahap pertama** — di sini dengan mengambil tubuh sebagai contoh — secara sederhana disebut sebagai kerangka acuan [§29]:

> Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Empat istilah dalam penggalan ini adalah kunci. "Tetap fokus" *(anupassin)* dapat juga diterjemahkan sebagai "terus mengawasi". Istilah ini menunjukkan elemen konsentrasi dalam praktik, ketika seseorang mencoba untuk tetap tinggal dengan satu tema tertentu di tengah tumpukan berbagai macam pengalaman. "Bersemangat" *(atapi)* menunjukkan faktor usaha atau pengerahan dalam praktik; Kitab Komentar menyamakannya dengan pengerahan benar, yang memuat sebuah elemen kebijaksanaan dalam kecakapannya untuk membedakan kualitas-kualitas mental yang terampil dari yang tidak terampil. "Siaga" *(sampajano)* berarti menjadi waspada secara jelas akan apa yang terjadi pada saat ini. Ini, pun, berhubungan dengan kebijaksanaan. "Penuh perhatian" *(satima)* secara harfiah berarti dapat mengingat atau mengingat kembali. Di sini, perhatian berarti mengingat tugas orang tersebut di dalam pikirannya. Tugas di sini adalah tugas ganda — tetap fokus pada kerangka acuan seseorang, serta mengesampingkan gangguan-gangguan keserakahan dan kesukaran yang akan hadir dari mengalihkan kerangka acuannya tersebut kembali ke dunia.

Dengan kata lain, seseorang berusaha untuk tetap tinggal dengan fenomenologi pengalaman langsung, tanpa tergelincir kembali ke dalam narasi-narasi dan pandangan-pandangan dunia yang membentuk arti seseorang tentang dunia. Dalam esensinya, ini adalah sebuah praktik konsentrasi, dengan tiga kualitas yang terdiri dari semangat, kesiagaan, dan perhatian, yang dicurahkan untuk mencapai konsentrasi. Perhatian menjaga tema meditasi dalam pikiran, kesiagaan mengamatinya sebagaimana tema tersebut hadir dalam kewaspadaan, dan juga waspada ketika pikiran telah tergelincir dari temanya. Perhatian kemudian mengingat ke mana pikiran seharusnya difokuskan, dan semangat mencoba untuk mengembalikan pikiran kepada temanya yang tepat — dan untuk menjaganya tetap di sana — secepat dan seterampil mungkin. Dengan cara ini, ketiga kualitas ini membantu untuk mengasingkan pikiran dari kesibukan-kesibukan indriawi serta kualitas-kualitas mental yang tidak terampil, dan dengan demikian membawa pikiran kepada jhāna pertama.

Penggalan §33 mengonfirmasi bacaan ini dengan menyamakan performa yang berhasil pada tahap pertama dari praktik ini dengan jhāna pertama, dimana §§35-36 memberikan nasihat mengenai cara membawa pikiran pada konsentrasi jika metode ini tidak berjalan: fokus pada masalah tentang pikiran yang tak kunjung mereda, dan membawa pikiran itu pada sebuah tema inspiratif yang akan mencapai akhir yang diinginkan.

Ketika metode tersebut berjalan, §33 menjelaskan langkah berikutnya sebagai sebuah variasi atas latihan dasar:

> Tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, namun jangan memikirkan pemikiran apapun yang berhubungan dengan tubuh.

Ini, dikatakan oleh penggalan itu, membawa pikiran menuju jhāna kedua, di mana pemikiran-pemikiran terarah dan evaluasi-evaluasi ditinggalkan. Dari sana, pikiran dapat naik menuju jhāna ketiga dan keempat [§72].

Poin-poin ini dapat diilustrasikan dengan beberapa teknik meditasi yang saat ini populer di Barat: Dalam sebuah praktik “pencatatan mental”, perhatian adalah tentang mengingat untuk tetap melakukan pencatatan, kesiagaan berarti melihat fenomena apapun yang muncul untuk dicatat, dan semangat adalah tentang bagaimana untuk terus-menerus mencatat dengan pantang menyerah dan menjadi semakin cepat dan presisi dalam kesiagaan seseorang. Dalam istilah faktor-faktor yang menyusun praktik jhāna, perhatian dan kesiagaan di sini akan berhubungan dengan pemikiran terarah, semangat dengan kemanunggalan pikiran, sementara kesiagaan yang ditujukan pada proses mengevaluasi hasil-hasil dari pencatatan — dan semangat yang ditujukan untuk mempertahankan agar “tekanan” pencatatan, pas — akan berhubungan dengan evaluasi. Apabila praktik ini lalu dilakukan sejalan dengan teks-teks, maka praktik ini seharusnya akan mencapai sebuah tahap dimana pikiran mereda menuju kemanunggalan jhāna pertama. Kemudian meditator akan didorong untuk menghentikan pencatatan, sehingga pikiran dapat terlibat dalam perhatian dan kesiagaan yang lebih halus, yang menuntun pada jhāna kedua.

Dalam suatu praktik “memindai” atau “menyapu tubuh”, perhatian berarti mengingat untuk tetap pada proses memindai tubuh, sementara kesiagaan akan berarti melihat sensasi-sensasi halus dari tubuh yang sedang dipindai. Semangat akan berarti tetap pada proses memindai dan berusaha untuk menjadi semakin sensitif lagi pada sensasi-sensasi yang terhalus. Seperti dalam kasus sebelumnya, aktivitas-aktivitas ini berhubungan dengan faktor-faktor jhāna, dan prosesnya, jika dilakukan sejalan dengan teks-teks, akan berkulminasi pada suatu keadaan kemanunggalan sekujur-tubuh, yang pada saat itu, gerakan pemindaian dapat dibawa menuju keheningan, dan pikiran dapat memasuki konsentrasi yang lebih dalam.

Dalam praktik “napas”, perhatian berarti menjaga napas di dalam pikiran sebagai tema meditasi, kesiagaan berarti menjadi sensitif terhadap sensasi-sensasi dari napas. Semangat berarti tetap terus-menerus pada proses napas tersebut dengan tanpa menyerah, serta menaikkan tahap-tahap “pelatihan” [§31; III/E], dimana seseorang mencoba untuk menjadi

waspada terhadap keseluruhan tubuh dengan setiap napas masuk dan napas keluar, dan untuk membiarkan sensasi-sensasi napas menjadi kalem. Dalam istilah faktor-faktor jhāna, perhatian berhubungan dengan pemikiran terarah, kesiagaan dengan evaluasi, dan semangat dengan kemanunggalan pikiran. Ketika kewaspadaan memenuhi tubuh dan napas menjadi kalem, kesiagaan seseorang tinggal dengan mantap bersama dengan napas, dan pikiran memasuki kemanunggalan jhāna. Pada titik ini, seseorang tidak lagi perlu secara sadar mengarahkan pikiran pada napas atau memperbesar kewaspadaannya lebih jauh. Oleh karenanya, pikiran, seperti disebutkan di atas, dapat mengembangkan perhatian dan kesiagaan yang lebih halus untuk memasuki jhāna kedua.

Menurut §32, begitu konsentrasi telah ditegakkan dalam tubuh seseorang sendiri dengan cara ini, maka konsentrasi ini dapat memunculkan "pengetahuan dan visi" yang serupa tentang tubuh orang-orang lainnya. Di sini, pengetahuan dan visi tampaknya menunjukkan pengetahuan intuitif melalui kekuatan-kekuatan psikis yang dikembangkan beberapa orang melalui konsentrasi. Apabila digunakan dengan tepat, pengetahuan ini dapat membantu mengembangkan suatu rasa hilangnya nafsu terhadap proses-proses keberadaan, seiring seseorang melihat bahwa semua tubuh, bahkan yang paling diinginkan sekalipun, tunduk pada kekurangan-kekurangan yang sama yaitu tidak konstan, penuh stres, dan bukan-diri.

Apakah seseorang mengikuti meditasi ini dengan tubuhnya sendiri atau dengan tubuh orang lain, tindakannya ini berada dalam tahap pertama dari praktik, seperti ditunjukkan dalam frasa berikut:

> Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau secara eksternal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau baik secara internal maupun eksternal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

Begitu tahap pertama telah menghasilkan suatu keadaan konsentrasi yang solid, tahap kedua — pengembangan kerangka acuan [§29] — dapat dimulai:

> Seseorang tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh, pada fenomena berlalu terkait dengan tubuh, atau pada fenomena kemunculan & berlalu yang terkait dengan tubuh.

"Fenomena kemunculan dan berlalu" mencakup tiga macam peristiwa: kejadian-kejadian berkondisi di dalam objek yang membentuk kerangka acuan itu sendiri (dalam kasus ini, tubuh); peristiwa-peristiwa di dalam dua "objek" kerangka acuan lainnya (perasaan-perasaan dan pikiran); atau peristiwa-peristiwa di dalam "pendekatan" kerangka acuan, yaitu, kualitas-kualitas mental yang dikembangkan dalam (atau mengganggu terhadap) proses mengambil suatu kerangka acuan untuk memulainya. Sebagai contoh, ketika berfokus pada tubuh, seseorang dapat mengetahui muncul dan berlalunya sensasi-sensasi napas dalam tubuh. Atau seseorang mungkin mengetahui muncul dan berlalunya perasaan-perasaan dari kesenangan atau keadaan-keadaan mental dari kejengkelan ketika seseorang tetap terpaku di dalam tubuh. Atau seseorang mungkin mengetahui jeda-jeda perhatian dalam fokus orang tersebut pada tubuh.

Dalam setiap kasus dari kasus-kasus ini, jika kemunculan dan berlalu merupakan bagian dari peristiwa-peristiwa netral, seperti lima kelompok, seseorang diarahkan untuk sekadar mewaspadai kelompok-kelompok tersebut sebagai peristiwa-peristiwa dan untuk membiarkan kelompok-kelompok tersebut mengikuti arah perjalanan alaminya tanpa dihalangi dalam rangka untuk melihat faktor-faktor apa yang mendampingi kelompok-kelompok tersebut dan menuntun pada kemunculannya. Akan tetapi, untuk peristiwa-peristiwa yang berhubungan dengan kehadiran atau ketidakhadiran penuh-keterampilan, seseorang didorong untuk memanipulasi dan bereksperimen dengan peristiwa-peristiwa tersebut dalam rangka untuk mengamati dan memahami lebih jauh keterkaitan-keterkaitan kausal mereka. Ini akan memungkinkan seseorang untuk

menjadi terampil dalam memaksimalkan kualitas-kualitas mental yang terampil dan meminimalkan kualitas-kualitas yang tidak terampil. Dengan kata lain, seseorang mengembangkan pandangan terang ke dalam proses kemunculan dan berlalu dengan mengambil suatu peran yang aktif dan sensitif di dalam proses, sama seperti ketika seseorang belajar mengenai telur dengan mencoba memasaknya, mengumpulkan pengalaman dari kesuksesan dan kegagalannya dalam mencoba membuat masakan yang semakin lama semakin sukar.

Keperluan akan partisipasi aktif di dalam praktik menjelaskan mengapa meditasi harus dimulai dengan menguasai sebuah teknik tertentu, daripada sekadar menyaksikan secara pasif apapun yang mungkin muncul pada saat ini. Teknik tersebut memberikan bentuk pada masukan saat ini seseorang ke dalam momen saat ini dan membuat orang tersebut menjadi lebih sensitif terhadap aspek dependensi ini/itu. Teknik tersebut juga menyediakan suatu konteks aktif untuk mengapresiasi kualitas-kualitas mental seiring kualitas-kualitas mental tersebut membantu atau menghalangi kesuksesan seseorang di dalam teknik. Akhirnya, ketika sensitivitas seseorang telah berkembang dengan cukup baik, dia dapat melampaui teknik tersebut untuk menjelajahi dan menguasai proses kausalitas, sebagaimana proses tersebut berfungsi dalam mengembangkan kualitas-kualitas terampil di dalam pikiran.

Proses ini dapat diilustrasikan dengan penggalan yang dicurahkan untuk keseimbangan batin. Pada langkah pertama, karena seseorang masih berada dalam tahap awal pengamatan pikiran dalam upaya-upayanya bermeditasi, orang tersebut sekadar menemukan hadir dan tidak hadirnya keseimbangan batin.

> Ada kasus dimana, apabila ada keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan hadir di dalam, dia menemukan bahwa 'Keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan ada di dalam saya.' Atau, apabila tidak ada keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan hadir di dalam, dia menemukan bahwa 'Keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan

tidak hadir di dalam saya.’

Dalam menyaksikan rangkaian kemunculan dan berlalu ini seiring seseorang mencoba untuk membawa pikiran menuju keseimbangan batin dari jhāna, dia seharusnya mulai melihat pola-pola sebab dan efek di dalam apa yang bekerja dan yang tidak bekerja. Ini memungkinkan seseorang untuk secara terampil memunculkan keseimbangan batin bahkan ketika keseimbangan batin tersebut tidak hadir dengan sendirinya, dan — begitu keseimbangan batin itu hadir — orang itu dapat memperkuatnya sampai mencapai titik pengembangan yang paling maksimal:

> Dia menemukan bagaimana caranya terdapat kemunculan dari keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang tidak muncul. Dan dia menemukan bagaimana caranya terdapat kulminasi dari pengembangan keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan begitu keseimbangan batin tersebut telah muncul.

Sebuah proses yang serupa direkomendasikan untuk peristiwa-peristiwa di dalam “objek” kerangka-kerangka acuan. Ini ditunjukkan oleh deskripsi standar dari enam belas langkah meditasi napas [§31]. Seseorang melatih dirinya untuk bernapas dan sadar akan keseluruhan tubuh, atau untuk bernapas dan sensitif terhadap perasaan-perasaan dari kegiuran dan kesenangan, seiring pelatihan ini mendorong berkembangnya faktor-faktor jhāna. Seseorang melatih dirinya untuk memuaskan, memantapkan, dan melepaskan pikiran, seiring pelatihan ini membawa penguasaan atas tahap-tahap jhāna. Penggalan §179 membuat poin yang sama, mengarahkan meditator untuk mengganti bentuk-bentuk tidak terampil dari kesukaran, kegembiraan, dan keseimbangan batin dengan versi-versi yang lebih terampil dari emosi-emosi yang sama, dan kemudian mengganti kesukaran yang terampil dengan kegembiraan yang terampil, dan kegembiraan yang terampil dengan keseimbangan batin yang terampil.

Seiring proses ini menuntun pada keadaan-keadaan konsentrasi yang lebih kuat dan lebih halus, proses ini juga menghaluskan sensitivitas seseorang sampai pada fakta bahwa semakin kasar partisipasi orang tersebut dalam proses kemunculan dan berlalu di dalam pikiran, maka semakin kasar pula level stres yang diakibatkannya. Proses ini menuntun seseorang untuk melepas level-level partisipasinya yang lebih kasar seiring dia mampu mendeteksinya. Hal ini dapat mengakibatkan salah satu dari dua hasil berikut. (1) Dapat menuntun pada keadaan-keadaan konsentrasi yang lebih halus lagi, seiring seseorang meninggalkan faktor-faktor yang menghalangi keseimbangan batin, atau seiring seseorang memfokuskan keseimbangan batinnya pada objek-objek yang lebih halus lagi. (2) Atau, seiring seseorang menjadi mampu untuk berfokus pada aktivitas yang terlibat bahkan dalam penghalusan keseimbangan batin, dia menjadi menyadari bahwa aktivitas itu pun merupakan suatu proses memberikan masukan ke dalam saat ini, yang dibuat demi tanpa-penjadian [§182]. Dengan demikian, seiring suatu rasa dari hilangnya nafsu berkembang menuju keseimbangan batin, seseorang melampaui rasa hilangnya nafsu tersebut menuju pada keadaan tanpa-pembentukan *(atammayata)* [§179], melalui **tahap ketiga dan terakhir** dari praktik kerangka-kerangka acuan:

> Atau perhatiannya bahwa 'Ada sebuah tubuh (perasaan, pikiran, kualitas mental)' dipertahankan (sekadar) sampai taraf pengetahuan dan ingatan kembali. Dan dia tetap tidak dependen, tidak ditopang oleh (tidak melekat pada) apapun di dunia.

Tahap ini serupa dengan sebuah modus pencerapan yang diistilahkan oleh Buddha dalam MN 121 sebagai "masuk ke dalam kekosongan":

> Oleh karenanya, dia menganggap itu [modus pencerapan ini] sebagai kosong dari apapun yang tidak ada di sana. Apapun yang tertinggal, dia temukan sebagai saat ini: "ada ini".

Inilah keseimbangan yang berkulminasi dimana jalan praktik menuntun, tanpa diperantarai, pada suatu keadaan tanpa-pembentukan, dan dari sana menuju pada buah dari Kebangunan dan pelepasan.

Beberapa meditator, setelah membaca dua penggalan awal, mencoba untuk segera melangkah ke tahap tanpa-pembentukan tanpa sebelumnya terlebih dahulu meraih sensitivitas batin terhadap sebab dan efek, perbuatan dan tanpa-perbuatan, yang berasal dari pengembangan konsentrasi. Namun, dalam praktiknya, ini tidak bekerja. Hanya melalui sensitivitas batin itulah, hubungan-hubungan kausal dasar dari kemunculan bersama yang dependen dan dependensi ini/itu dapat diketemukan. Penemuan ini diperlukan untuk memunculkan suatu rasa hilangnya nafsu, seiring seseorang semakin tidak tertarik terhadap sifat tidak konstan dan artifisial dari semua fenomena mental, serta mengembangkan sebuah keinginan kuat untuk meraih pelepasan dari fenomena-fenomena tersebut. Penemuan ini juga diperlukan untuk menguak titik presisi dari tanpa-pembentukan di antara penjadian dan tanpa-penjadian, dimana pelepasan dapat ditemukan.

Seperti akan kita lihat pada seksi-seksi berikutnya (khususnya, III/E dan III/H), pola dasar dari ketiga tahap dalam meditasi kerangka-kerangka-acuan —

> berfokus pada peristiwa-peristiwa di dalam dan mengenai peristiwa-peristiwa itu sendiri pada momen saat ini,
>
> memahami hubungan-hubungan kausal peristiwa-peristiwa itu dengan peristiwa-peristiwa lain dengan belajar untuk memanipulasinya secara terampil, dan kemudian
>
> tiba pada suatu keseimbangan yang telah berkembang secara penuh, melampaui bahkan keterampilan seseorang, terbebas dari masukan saat ini apapun ke dalam jaringan kausal —

adalah dasar bagi seluruh aspek praktik meditasi Buddhis. Di antara hal-hal lainnya, pola dasar ini mendasari tahap-tahap dalam meditasi napas, penguasaan konsentrasi, dan strategi kebijaksanaan yang menuntun pada yang transenden. Oleh karena itu, pola ini harus dijaga dengan kukuh dalam pikiran ketika membaca penggalan-penggalan, tidak hanya dalam seksi ini, tetapi juga di dalam keseluruhan buku.

Teks-teks yang dimuat dalam seksi ini, sebagian besar menyediakan detail-detail tambahan pada skema yang digambarkan di sini. Sebagai contoh, §§45-46 menyediakan sebuah variasi pada tahap kedua dengan menunjukkan bagaimana perhatian dapat dikembangkan menjadi keseimbangan batin dengan memanipulasi pencerapan-pencerapan, memandang objek-objek menjijikkan sebagai tidak menjijikkan, dan objek-objek tidak menjijikkan sebagai menjijikkan, dll. Siapapun yang mencoba permainan-permainan pencerapan ini memerlukan kekuatan-kekuatan konsentrasi yang kukuh dan kebijaksanaan yang tajam dalam rangka untuk tidak terobsesi dengan distorsi-distorsi pencerapan *(sañña vipallasa)*. Namun demikian, jika ditangani dengan benar, maka proses manipulasi ini memberikan pandangan-pandangan terang yang penting ke dalam cara pikiran melabelkan objek-objeknya, dan dapat membuat seseorang benar-benar mengerti dengan baik tentang sifat sewenang-wenang dari pencerapan dan keperluan untuk tidak tertipu olehnya.

Poin yang sama berlaku untuk perenungan bagian-bagian tubuh yang disebutkan dalam §30. Perenungan ini telah dikecam dalam komunitas-komunitas Barat karena mendorong suatu citra-diri yang negatif, namun di sini perlu dibedakan antara citra-citra negatif yang sehat dan tidak sehat mengenai tubuh seseorang itu sendiri. Sebuah citra negatif yang tidak sehat adalah yang memandang tubuh orang lain sebagai menarik, dan tubuh milik sendiri sebagai tidak menarik. Ini tidak sehat karena hal ini menciptakan perasaan-perasaan inferioritas mengenai tubuh miliknya sendiri, bercampur dengan nafsu dan hasrat akan tubuh orang lain. Sebuah citra negatif yang sehat melihat bahwa semua tubuh, semenarik, semuda, atau sesehat apapun tubuh itu terlihat di level kulit, semua tubuh itu terbentuk dari bagian-

bagian yang sama, yang semuanya tidak menarik. Hati dan usus bahkan dari orang yang paling menarik sekalipun, jika dipawaikan di jalan, tidak akan pernah mendapatkan gelar dalam kontes kecantikan; jika tampil dalam sebuah iklan, hati dan usus itu tidak akan menjual. Oleh karenanya, tidak ada alasan riil untuk merasa bahwa tubuh seseorang pada hakikatnya lebih inferior dibandingkan milik orang lain. Pencerapan tentang persamaan dari semua tubuh ini, jika ditangani dengan benar, adalah sehat, dalam hal karena pencerapan ini membantu untuk membebaskan seseorang tidak hanya dari perasaan-perasaan inferioritas dan superioritas, tetapi juga membantu membebaskan seseorang dari penyakit nafsu dan hasrat, mendorong sebuah rasa hilangnya nafsu terhadap pemikiran-pemikiran penuh nafsu secara umum.

Karena tema perenungan ini dikembangkan melalui manipulasi langsung dan aktif terhadap pencerapan seseorang tentang tubuh, maka tema ini memungkinkan seseorang untuk menyadari bahwa, ketika dikurangi sampai pada "ketubuhan"-nya yang sederhana, sebagai tubuh-tubuh di dalam dan mengenai tubuh-tubuh itu sendiri, maka semua tubuh adalah setara, dan bahwa pertanyaan-pertanyaan tentang kemenarikkan dan ketidakmenarikan pada akhirnya berasal dari konteks kerangka acuan seseorang. Seseorang melihat bahwa halangan-halangan menuju keseimbangan batin dan pandangan-pandangan terang yang lebih tinggi di dalam praktik bukanlah terlalu terletak pada objek-objek dari nafsu atau kebencian melainkan lebih pada istilah-istilah dan konteks-konteks di mana objek-objek itu dicerap. Pandangan terang ini dapat membentuk dasar bagi keterampilan-keterampilan pencerapan yang dapat bertindak sebagai obat penawar yang sangat membebaskan bagi kecenderungan pikiran untuk membodohi diri sendiri.

Satu penggalan yang termuat di sini, yang tidak berurusan dengan tahap-tahap meditasi kerangka-kerangka-acuan, adalah §47. Penggalan ini berfokus pada suatu tuduhan yang telah sering dilancarkan pada Buddhisme Awal: bahwa praktik yang direkomendasikan Buddhisme pada esensinya adalah egois, dalam arti bahwa seseorang hanya berjuang untuk kesejahteraannya

sendiri. Buddha menjawab tuduhan ini dengan membantah pembedaan radikal apapun di antara kesejahteraan sejati diri sendiri dan kesejahteraan sejati orang lain. Bekerja untuk kesejahteraan sejati orang lain adalah bekerja untuk kesejahteraan sejati diri sendiri; bekerja untuk kesejahteraan sejati diri sendiri adalah bekerja untuk kesejahteraan sejati orang lain. Poin pertama dapat diilustrasikan dalam sejumlah penggalan dalam koleksi ini — yang menunjukkan, sebagai contoh, bagaimana ungkapan-ungkapan terima kasih kepada orangtua seseorang dapat mendorong berkembangnya kebahagiaan sejati dirinya sendiri [§§123, 124], bagaimana dukungan untuk para petapa memungkinkan seseorang untuk mendengar Dhamma [§128], bagaimana perilaku yang berbudi luhur terhadap orang lain dan kepemilikan orang lain memperkuat perhatian [§27], dan bagaimana sikap dari niat baik, welas asih, kegembiraan empatik, dan keseimbangan batin mendorong berkembangnya konsentrasi dan melepaskan pikiran dari kualitas-kualitas mental yang merintangi [§98]. Jadi, kualitas bantuan seseorang terhadap orang lain tidak bisa tidak, akan memiliki efek terhadap pengembangan pikiran seseorang itu sendiri.

Sedangkan untuk dinamika kebalikannya — dimana bekerja demi kesejahteraan diri sendiri juga berarti bekerja untuk kesejahteraan orang lain — Buddha mengilustrasikan poin ini dengan suatu analogi pencerapan untuk interaksi makhluk-makhluk hidup: dua pemain akrobat menyeimbangkan tubuhnya pada ujung dari sebuah galah. Apabila salah satu pemain kehilangan keseimbangan, keduanya akan jatuh. Agar keduanya tetap seimbang, masing-masing harus mempertahankan keseimbangannya sendiri. Analogi ini menunjukkan bahwa tindakan pengembangan kualitas-kualitas baik dalam pikiran diri sendiri sebenarnya adalah sebuah tindakan kebaikan bagi orang lain. Seseorang melindungi orang lain dari efek-efek merugikan yang disebabkan kemarahannya yang tidak terkontrol, dll., dan mengekspos mereka kepada efek-efek menguntungkan yang berasal dari perhatian, keseimbangan batin, dan kualitas-kualitas terampilnya yang lain. Jadi, adalah tidak mungkin untuk mempraktikkan kerangka-kerangka acuan dengan benar tanpa yang lain mendapatkan manfaat baik dalam tingkatan yang lebih besar atau lebih kecil. Dan dalam sebuah dunia di mana tidak

ada satu orang pun yang dapat menjaga keseimbangannya orang lain, maka contoh keterampilan seseorang dalam menjaga keseimbangan adalah sebuah hadiah pembelajaran, bagi mereka dengan mata untuk melihat dan dengan kecerdasan untuk meneladani contoh keterampilan orang itu.

Begitu seseorang telah mencapai Kebangunan penuh dan tidak perlu lagi untuk melakukan apapun untuk kesejahteraan dirinya sendiri, dia terus bertindak untuk kesejahteraan orang lain dalam kerangka dari tiga kerangka acuan (atau "penegakan-penegakan dari perhatian") [§179], yang berbeda dari empat kerangka yang dibahas di seksi ini. Ketiga hal itu adalah: kecakapan untuk tetap (1) tidak terganggu, penuh perhatian, dan siaga ketika yang lain tidak merespon ajarannya; (2) tenang seimbang, penuh perhatian, dan siaga ketika beberapa merespon dan beberapa tidak merespon ajarannya; dan (3) tidak terganggu, penuh perhatian, dan siaga ketika orang lain merespon ajarannya. Dengan kata lain, keseimbangan mental seseorang adalah begitu kuat sehingga kesuksesan atau kegagalan orang lain dalam merespon bantuannya tidak dapat menggangu pikirannya. Hanya dalam konteks inilah — tiga kerangka acuan yang menyusul setelah Kebangunan penuh — Buddha mengizinkan kemungkinan untuk menolong orang lain tanpa memikirkan kesejahteraan diri sendiri, karena pada titik itu, kesejahteraan sejati dirinya tidak lagi memiliki keperluan apapun. Orang yang Bangun menghabiskan sisa kehidupannya, sepanjang kammanya mengizinkan, untuk "kesejahteraan banyak makhluk, kebahagiaan banyak makhluk, karena welas asihnya untuk dunia" [Mv.I.11.1].

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§26-48)

§ 26. Bayangkan sebatang pohon tanpa cabang dan daun: Tunasnya tidak tumbuh dewasa, kulit luarnya tidak tumbuh dewasa, gubalnya tidak tumbuh dewasa, terasnya tidak tumbuh dewasa. Dengan cara yang sama, ketika — apabila tidak ada perhatian atau kesiagaan — seseorang adalah tanpa perhatian atau kesiagaan, prasyarat untuk rasa malu dan penyesalan menjadi rusak. Apabila tidak ada rasa malu dan penyesalan... prasyarat untuk pengendalian indra-indra menjadi rusak. Apabila tidak ada pengendalian indra-indra... prasyarat untuk moralitas menjadi rusak.

Apabila tidak ada moralitas... prasyarat untuk konsentrasi benar menjadi rusak. Apabila tidak ada konsentrasi benar... prasyarat untuk pengetahuan & visi mengenai hal-hal sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, menjadi rusak. Apabila tidak ada pengetahuan & visi mengenai hal-hal sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, prasyarat untuk ketidaktertarikan & hilangnya nafsu menjadi rusak. Apabila tidak ada ketidaktertarikan & hilangnya nafsu, prasyarat untuk pengetahuan & visi mengenai pelepasan menjadi rusak...

Sekarang bayangkan sebatang pohon dengan cabang dan daunnya yang rimbun: Tunasnya tumbuh dewasa, kulit luarnya tumbuh dewasa, gubalnya tumbuh dewasa, terasnya tumbuh dewasa. Dengan cara yang sama, ketika — apabila ada perhatian & kesiagaan — seseorang adalah berlimpah dalam perhatian & kesiagaan, prasyarat untuk rasa malu & penyesalan menjadi berlimpah. Apabila ada rasa malu & penyesalan... prasyarat untuk pengendalian indra-indra menjadi berlimpah. Apabila ada pengendalian indra-indra... prasyarat untuk moralitas menjadi berlimpah. Apabila ada moralitas... prasyarat untuk konsentrasi benar menjadi berlimpah. Apabila ada konsentrasi benar... prasyarat untuk pengetahuan & visi mengenai hal-hal sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, menjadi berlimpah. Apabila ada pengetahuan & visi mengenai hal-hal sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, prasyarat untuk ketidaktertarikan & hilangnya nafsu menjadi berlimpah. Apabila ada ketidaktertarikan & hilangnya nafsu, prasyarat untuk pengetahuan & visi mengenai pelepasan menjadi berlimpah.

— AN 8.81

§ 27. Y.M. Uttiya: Akan baik, Yang Mulia, jika Yang Terberkahi mengajari saya Dhamma dengan ringkas sehingga, setelah mendengar Dhamma dari Yang Terberkahi, saya dapat tinggal sendirian, terasing, cermat, bersemangat, & teguh.

Buddha: Dalam hal ini, Uttiya, kamu harus memurnikan hal yang paling dasar terkait dengan kualitas-kualitas mental yang terampil. Dan apakah dasar dari kualitas-kualitas mental yang terampil? Moralitas yang dimurnikan

dengan baik & pandangan-pandangan yang diluruskan. Kemudian, ketika moralitasmu telah dimurnikan dengan baik dan pandangan-pandanganmu telah diluruskan, dalam dependensi pada moralitas, tegak dalam moralitas, kamu seharusnya mengembangkan empat kerangka acuan... Kemudian, ketika dalam dependensi pada moralitas, mengandalkan moralitas, kamu mengembangkan empat kerangka acuan, maka kamu akan pergi melampaui alam Kematian.

— SN 47.16

§ 28. Penuh Perhatian & Siaga. Tetaplah penuh perhatian, para bhikkhu, dan siaga. Inilah instruksi kami untuk kalian semua. Dan bagaimana seorang bhikkhu penuh perhatian? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia [§213]. Inilah cara seorang bhikkhu penuh perhatian.

Dan bagaimana seorang bhikkhu siaga? Ada kasus dimana perasaan-perasaan diketahui oleh bhikkhu tersebut ketika perasaan-perasaan tersebut muncul, diketahui ketika perasaan-perasaan tersebut berlangsung, diketahui ketika perasaan-perasaan tersebut surut. Pemikiran-pemikiran diketahui olehnya ketika pemikiran-pemikiran tersebut muncul, diketahui ketika pemikiran-pemikiran tersebut berlangsung, diketahui ketika pemikiran-pemikiran tersebut surut. Kebijaksanaan [vl: pencerapan] diketahui olehnya ketika kebijaksanaan itu muncul, diketahui ketika kebijaksanaan itu berlangsung, diketahui ketika kebijaksanaan itu surut. Inilah cara seorang bhikkhu siaga. Jadi tetaplah penuh perhatian, para bhikkhu, dan siaga. Inilah instruksi kami kepada kalian semua.

— SN 47.35

§ 29. Analisis. Saya akan mengajarkan kalian kerangka-kerangka acuan, pengembangannya, dan jalan praktik yang menuntun pada pengembangannya. Dengar & beri atensi dengan saksama. Saya akan berbicara.

Sekarang, apakah kerangka-kerangka acuan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Ini disebut kerangka-kerangka acuan.

Dan apakah pengembangan kerangka-kerangka acuan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh, tetap fokus pada fenomena berlalu terkait dengan tubuh, tetap fokus pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan tubuh — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan perasaan-perasaan... terkait dengan pikiran... terkait dengan kualitas-kualitas mental, tetap fokus pada fenomena berlalu terkait dengan kualitas-kualitas mental, tetap fokus pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan kualitas-kualitas mental — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Ini disebut pengembangan kerangka-kerangka acuan.

Dan apakah jalan praktik menuju pengembangan kerangka-kerangka acuan? Persis jalan mulia beruas delapan ini: pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar. Ini disebut jalan praktik menuju pengembangan kerangka-kerangka acuan.

— SN 47.40

§ 30. Secara Rinci. Inilah jalan langsung untuk pemurnian makhluk-makhluk, untuk mengatasi kesedihan & ratap tangis, untuk lenyapnya kesakitan & kesukaran, untuk pencapaian metode yang benar, & untuk realisasi Tidak Terikat — dengan kata lain, empat kerangka acuan. Empat yang mana?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia [§213]. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

TUBUH

Dan bagaimana bhikkhu tersebut tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri?

[a] Ada kasus dimana seorang bhikkhu — setelah pergi ke hutan belantara, ke kaki sebuah pohon, atau ke sebuah bangunan kosong — duduk melipat kakinya secara menyilang, menjaga tubuhnya tegak dan menempatkan perhatian ke depan [*parimukhaṃ:* dalam Abhidhamma, istilah ini diterjemahkan secara harfiah sebagai “sekitar mulut”; dalam Vinaya, istilah yang sama digunakan untuk menunjuk bagian depan dada]. Selalu penuh perhatian, dia menarik napas masuk; penuh perhatian, dia menghembuskan napas keluar.

Sedang menarik napas panjang, dia menemukan, ‘Saya sedang menarik napas panjang’; atau sedang menghembuskan napas panjang, dia menemukan, ‘Saya sedang menghembuskan napas panjang.’ Atau sedang menarik napas pendek, dia menemukan, ‘Saya sedang menarik napas pendek’; atau sedang menghembuskan napas pendek, dia menemukan, ‘Saya sedang menghembuskan napas pendek.’ Dia melatih dirinya sendiri,

‘Saya akan menarik napas, sensitif terhadap seluruh tubuh.’ Dia melatih dirinya sendiri, ‘Saya akan menghembuskan napas, sensitif terhadap seluruh tubuh.’ Dia melatih dirinya sendiri, ‘Saya akan menarik napas masuk, menenangkan buatan fisik [napas masuk-&-keluar].’ Dia melatih dirinya sendiri, ‘Saya akan menghembuskan napas keluar, menenangkan buatan fisik.’ Sama seperti seorang tukang bubut terampil atau siswa magangnya, ketika sedang membubut panjang, menemukan, ‘Saya sedang membubut panjang; atau ketika sedang membubut pendek, menemukan, ‘Saya sedang membubut pendek’; dengan cara yang sama bhikkhu tersebut, ketika sedang menarik napas panjang, dia menemukan, ‘Saya sedang menarik napas panjang’; atau ketika sedang menghembuskan napas panjang, dia menemukan, ‘Saya sedang menghembuskan napas panjang’... Dia melatih dirinya sendiri, ‘Saya akan menarik napas masuk, menenangkan buatan fisik.’ Dia melatih dirinya sendiri, ‘Saya akan menghembuskan napas keluar, menenangkan buatan fisik.’

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau secara eksternal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau secara internal & eksternal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri. Atau dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh, pada fenomena berlalu terkait dengan tubuh, atau pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan tubuh. Atau perhatiannya bahwa ‘Ada sebuah tubuh’ dipertahankan sampai taraf pengetahuan & ingatan kembali. Dan dia tetap tidak ditopang oleh (tidak melekat pada) apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

[b] Selanjutnya, ketika sedang berjalan, bhikkhu tersebut menemukan, ‘Saya sedang berjalan.’ Ketika sedang berdiri, dia menemukan, ‘Saya sedang berdiri.’ Ketika sedang duduk, dia menemukan, ‘Saya sedang duduk.’ Ketika sedang berbaring, dia menemukan, ‘Saya sedang berbaring.’ Atau bagaimanapun tubuhnya diatur, itulah cara dia menemukannya.

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau fokus secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

[c] Lebih lanjut, ketika sedang bergerak maju & kembali, dia membuat dirinya sendiri sepenuhnya siaga; ketika sedang memandang ke suatu arah & berpaling... ketika sedang menekuk & mengulur anggota tubuhnya... ketika sedang membawa jubah luarnya, jubah atasnya & mangkuknya... ketika sedang makan, minum, mengunyah, & mengecap... ketika sedang membuang air kecil & membuang air besar... ketika sedang berjalan, berdiri, duduk, tertidur, bangun tidur, berbicara, & tetap diam, dia membuat dirinya sendiri sepenuhnya siaga.

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau fokus secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia... Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

[d] Lebih lanjut... sama seperti jika sebuah karung, dengan bukaan di kedua ujungnya, penuh dengan berbagai jenis biji-bijian — gandum, beras, kacang hijau, kacang merah, biji wijen, beras sekam — dan seseorang dengan penglihatan yang baik, menuangnya, akan becermin, 'Ini adalah gandum. Ini adalah beras. Ini adalah kacang hijau. Ini adalah kacang merah. Ini adalah biji wijen. Ini adalah beras sekam,' dengan cara yang sama, para bhikkhu, seorang bhikkhu becermin terhadap tubuh fisik ini dari tapak kaki ke arah atas, dari ubun-ubun ke arah bawah, dikelilingi oleh kulit dan penuh dengan berbagai macam benda yang tidak bersih, 'Dalam tubuh ini terdapat rambut, bulu, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, selaput paru, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak-kulit, air liur, lendir, cairan pada sendi, air seni.' [§66]

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau fokus secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

[e] Lebih lanjut... sama seperti seorang tukang jagal terampil atau siswa magangnya, setelah membunuh seekor sapi, akan duduk di persimpangan jalan sambil memotongnya menjadi potongan-potongan, bhikkhu tersebut merenungkan tubuh fisik ini — bagaimanapun tubuh ini berdiri, bagaimanapun tubuh ini diatur — dalam istilah sifat-sifat: 'Dalam tubuh ini, ada sifat tanah, sifat cairan, sifat api, & sifat angin.'

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau fokus secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

[f] Lebih lanjut, seperti jika dia melihat sesosok mayat yang dibuang ke kubur — yang telah meninggal satu hari, dua hari, tiga hari — bengkak, lebam, & bernanah, dia menerapkan hal tersebut pada tubuh fisik ini, 'Tubuh ini, pun: Demikianlah sifatnya, demikianlah masa depannya, demikianlah takdir yang tidak dapat dihindarinya'...

Atau sekali lagi, seperti jika dia melihat sesosok mayat yang dibuang ke kubur, dipatuk oleh burung gagak, burung bangkai, & elang, oleh anjing, hiena, & berbagai makhluk lainnya... seonggok kerangka manusia berlumuran dengan daging & darah, tersambung dengan urat daging... seonggok kerangka manusia tanpa daging berlumuran darah, tersambung dengan urat daging... seonggok kerangka manusia tanpa daging atau darah, tersambung dengan urat daging... tulang-tulang terlepas dari urat-urat dagingnya, berceceran di segala penjuru — di sini sepotong tulang tangan, di sana sepotong tulang kaki, di sini sepotong tulang kering, di sana sepotong tulang paha, di sini sepotong tulang pinggul, di sana sepotong tulang belakang, di sini sepotong rusuk, di sana sepotong

tulang dada, di sini sepotong tulang bahu, di sana sepotong tulang leher, di sini sepotong tulang rahang, di sana sepotong gigi, di sini sepotong tengkorak... tulang-tulangnya memutih, agak menyerupai warna kerang... ditumpuk, lebih dari satu tahun lamanya... mengurai menjadi bubuk: Dia menerapkan hal tersebut pada tubuh fisik ini, 'Tubuh ini, pun: Demikianlah sifatnya, demikianlah masa depannya, demikianlah takdir yang tidak dapat dihindarinya.'

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau secara eksternal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, atau secara internal & eksternal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri. Atau dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh, pada fenomena berlalu terkait dengan tubuh, atau pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan tubuh. Atau perhatiannya bahwa 'Ada sebuah tubuh' dipertahankan sampai taraf pengetahuan & ingatan kembali. Dan dia tetap tidak ditopang oleh (tidak melekat pada) apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri.

PERASAAN-PERASAAN

Dan bagaimana seorang bhikkhu tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, ketika sedang merasakan suatu perasaan menyakitkan, menemukan, 'Saya sedang merasakan suatu perasaan menyakitkan.' Ketika sedang merasakan suatu perasaan menyenangkan, dia menemukan 'Saya sedang merasakan suatu perasaan menyenangkan.' Ketika sedang merasakan suatu perasaan yang bukan-menyakitkan-pun-bukan-menyenangkan, dia menemukan, 'Saya sedang merasakan suatu perasaan yang bukan-menyakitkan-pun-bukan-menyenangkan.'

Ketika sedang merasakan suatu perasaan menyakitkan dari daging, dia menemukan, 'Saya sedang merasakan suatu perasaan menyakitkan dari daging.' Ketika sedang merasakan suatu perasaan menyakitkan bukan

dari daging, dia menemukan, ‘Saya sedang merasakan suatu perasaan menyakitkan bukan dari daging.’ Ketika sedang merasakan suatu perasaan menyenangkan dari daging, dia menemukan, ‘Saya sedang merasakan suatu perasaan menyenangkan dari daging.’ Ketika sedang merasakan suatu perasaan menyenangkan bukan dari daging, dia menemukan, ‘Saya sedang merasakan suatu perasaan menyenangkan bukan dari daging.’ Ketika sedang merasakan suatu perasaan yang bukan-menyakitkan-pun-bukan-menyenangkan dari daging, dia menemukan, ‘Saya sedang merasakan suatu perasaan yang bukan-menyakitkan-pun-bukan-menyenangkan dari daging.’ Ketika sedang merasakan suatu perasaan yang bukan-menyakitkan-pun-bukan-menyenangkan bukan dari daging, dia menemukan ‘Saya sedang merasakan suatu perasaan yang bukan-menyakitkan-pun-bukan-menyenangkan bukan dari daging.’

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri, atau secara eksternal pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri, atau secara internal & eksternal pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri. Atau dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan perasaan-perasaan, pada fenomena berlalu terkait dengan perasaan-perasaan, atau pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan perasaan-perasaan. Atau perhatiannya bahwa ‘Ada perasaan-perasaan’ dipertahankan sampai taraf pengetahuan & ingatan kembali. Dan dia tetap tidak ditopang oleh (tidak melekat pada) apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri.

PIKIRAN

Dan bagaimana seorang bhikkhu tetap fokus pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, ketika pikiran memiliki keinginan, menemukan bahwa pikiran memiliki keinginan. Ketika pikiran tanpa keinginan, dia menemukan bahwa pikiran tanpa keinginan. Ketika pikiran memiliki kebencian, dia menemukan bahwa

pikiran memiliki kebencian. Ketika pikiran tanpa kebencian, dia menemukan bahwa pikiran tanpa kebencian. Ketika pikiran memiliki kebodohan batin, dia menemukan bahwa pikiran memiliki kebodohan batin. Ketika pikiran tanpa kebodohan batin, dia menemukan bahwa pikiran tanpa kebodohan batin.

Ketika pikiran terkerut, dia menemukan bahwa pikiran terkerut. Ketika pikiran terpencar, dia menemukan bahwa pikiran terpencar. [§66] Ketika pikiran terbesarkan, dia menemukan bahwa pikiran terbesarkan. [§150] Ketika pikiran tidak terbesarkan, dia menemukan bahwa pikiran tidak terbesarkan. Ketika pikiran terungguli, dia menemukan bahwa pikiran terungguli. Ketika pikiran tidak terungguli, dia menemukan bahwa pikiran tidak terungguli. Ketika pikiran terkonsentrasi, dia menemukan bahwa pikiran terkonsentrasi. Ketika pikiran tidak terkonsentrasi, dia menemukan bahwa pikiran tidak terkonsentrasi. Ketika pikiran terlepas, dia menemukan bahwa pikiran terlepas. Ketika pikiran tidak terlepas, dia menemukan bahwa pikiran tidak terlepas.

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri, atau secara eksternal pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri, atau secara internal & eksternal pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri. Atau dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan pikiran, pada fenomena berlalu terkait dengan pikiran, atau pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan pikiran. Atau perhatiannya bahwa ‘Ada pikiran’ dipertahankan sampai taraf pengetahuan & ingatan kembali. Dan dia tetap tidak ditopang oleh (tidak melekat pada) apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri.

KUALITAS-KUALITAS MENTAL

Dan bagaimana seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas itu sendiri?

[a] Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan *lima rintangan.* Dan bagaimana seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan lima rintangan? Ada kasus dimana, apabila ada hasrat indriawi hadir di dalam, seorang bhikkhu menemukan, 'Ada hasrat indriawi di dalam saya.' Atau, apabila tidak ada hasrat indriawi di dalam, dia menemukan, 'Tidak ada hasrat indriawi di dalam saya.' Dia menemukan bagaimana caranya terdapat kemunculan dari hasrat indriawi yang tidak muncul. Dan dia menemukan bagaimana caranya terdapat proses meninggalkan hasrat indriawi begitu hasrat indriawi tersebut telah muncul. Dan dia menemukan bagaimana caranya di masa depan tidak terdapat kemunculan yang lebih lanjut lagi dari hasrat indriawi yang telah ditinggalkan. [Rumusan yang sama diulang untuk rintangan-rintangan yang tersisa: niat buruk, kelambanan & rasa kantuk, kegelisahan & kecemasan, dan kebimbangan.]

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau secara eksternal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau secara internal & eksternal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri. Atau dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan kualitas-kualitas mental, pada fenomena berlalu terkait dengan kualitas-kualitas mental, atau pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan kualitas-kualitas mental. Atau perhatiannya bahwa 'Ada kualitas-kualitas mental' dipertahankan sampai taraf pengetahuan & ingatan kembali. Dan dia tetap tidak ditopang oleh (tidak melekat pada) apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan lima rintangan. [§§131-147; 159]

[b] Lebih lanjut, bhikkhu tersebut tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan *lima kelompok-kemelekatan.* Dan bagaimana dia tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan lima kelompok-kemelekatan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu (menemukan), 'Demikianlah bentuk, demikianlah kemunculannya, demikianlah lenyapnya. Demikianlah perasaan... Demikianlah pencerapan... Demikianlah buatan-buatan... Demikianlah kesadaran, demikianlah kemunculannya, demikianlah lenyapnya.'

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau fokus secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan lima kelompok-kemelekatan. [§§149; 170; 173; 199-207]

[c] Lebih lanjut, bhikkhu tersebut tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan *media indra internal & eksternal beruas enam.* Dan bagaimana dia tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan media indra internal & eksternal beruas enam? Ada kasus dimana dia menemukan mata, dia menemukan bentuk-bentuk, dia menemukan belenggu yang muncul dependen pada mata dan bentuk. Dia menemukan bagaimana caranya terdapat kemunculan dari suatu belenggu yang tidak muncul. Dan dia menemukan bagaimana caranya terdapat proses meninggalkan suatu belenggu begitu belenggu tersebut telah muncul. Dan dia menemukan bagaimana caranya di masa depan tidak terdapat kemunculan yang lebih lanjut lagi dari suatu belenggu yang telah ditinggalkan. [Sama halnya dengan telinga, hidung, lidah, tubuh, & intelek.]

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau fokus secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan media indra internal & eksternal beruas enam.

[d] Lebih lanjut, bhikkhu tersebut tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan *tujuh faktor untuk Kebangunan.* Dan bagaimana dia tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan tujuh faktor untuk Kebangunan? Ada kasus dimana, apabila ada perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan hadir di dalam, dia menemukan, 'Perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan ada di dalam saya.' Atau, apabila tidak ada perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan hadir di dalam, dia menemukan, 'Perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tidak hadir di dalam saya.' Dia menemukan bagaimana caranya terdapat kemunculan dari perhatian sebagai faktor untuk Kebangunan, yang tidak muncul. Dan dia menemukan bagaimana caranya terdapat kulminasi dari pengembangan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan begitu perhatian tersebut muncul. [Rumusan yang sama diulang untuk faktor-faktor untuk Kebangunan yang tersisa: analisis kualitas-kualitas, kegigihan, kegiuran, keheningan, konsentrasi, & keseimbangan batin.]

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau secara eksternal... tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan tujuh faktor untuk Kebangunan.

[e] Lebih lanjut, bhikkhu tersebut tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan *empat kebenaran mulia.* Dan bagaimana dia tetap fokus pada kualitas-kualitas

mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan empat kebenaran mulia? Ada kasus dimana dia menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa ‘Ini adalah stres... Ini adalah kemunculan stres... Ini adalah penghentian stres... Ini adalah jalan yang menuntun pada penghentian stres.”

Dengan cara ini, dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau secara eksternal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, atau secara internal & eksternal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri. Atau dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan kualitas-kualitas mental, pada fenomena berlalu terkait dengan kualitas-kualitas mental, atau pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan kualitas-kualitas mental. Atau perhatiannya bahwa ‘Ada kualitas-kualitas mental’ dipertahankan sampai taraf pengetahuan & ingatan kembali. Dan dia tetap tidak ditopang oleh apapun di dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri terkait dengan empat kebenaran mulia [§§184-240].

Sekarang, jika ada orang yang mengembangkan empat kerangka acuan ini dengan cara ini selama tujuh tahun, maka salah satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya: pengetahuan intuitif akan kebenaran [pengetahuan tentang Kebangunan] di sini & kini, atau — jika terdapat sisa apapun dari kemelekatan/perlangsungan — tidak-kembali.

Jangankan tujuh tahun. Jika ada orang yang mengembangkan empat kerangka acuan ini dengan cara ini selama enam tahun... lima... empat... tiga... dua tahun... satu tahun... tujuh bulan... enam bulan... lima... empat... tiga... dua bulan... satu bulan... setengah bulan, maka salah satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya: pengetahuan intuitif akan kebenaran di sini & kini, atau — jika terdapat sisa apapun dari kemelekatan/perlangsungan — tidak-kembali.

Jangankan setengah bulan. Jika ada orang yang mengembangkan empat kerangka acuan ini dengan cara ini selama tujuh hari, maka salah satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya: pengetahuan intuitif akan kebenaran di sini & kini, atau — jika terdapat sisa apapun dari kemelekatan/perlangsungan — tidak-kembali.

'Inilah jalan langsung untuk pemurnian makhluk-makhluk, untuk mengatasi kesedihan & ratap tangis, untuk lenyapnya kesakitan & kesukaran, untuk pencapaian metode yang benar, & untuk realisasi Tidak Terikat — dengan kata lain, empat kerangka acuan.' Demikianlah dikatakan, dan dengan merujuk pada empat kerangka acuanlah ini dikatakan.

— MN 10

§ 31. Dalam praktik. Sekarang, bagaimana perhatian terhadap napas masuk-&-keluar, ketika dikembangkan & dikejar, membawa empat kerangka acuan menuju kulminasi?

Pada kesempatan apapun, seorang bhikkhu menarik napas panjang, dia menemukan, 'Saya sedang menarik napas panjang'; atau menghembuskan napas panjang, dia menemukan, 'Saya sedang menghembuskan napas panjang'; atau menarik napas pendek, dia menemukan, 'Saya sedang menarik napas pendek'; atau menghembuskan napas pendek, dia menemukan, 'Saya sedang menghembuskan napas pendek'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, sensitif terhadap seluruh tubuh'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, menenangkan buatan fisik': Pada kesempatan itu, bhikkhu tersebut tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Saya beritahukan pada kalian, para bhikkhu, bahwa ini — napas masuk-&-keluar — dikelompokkan sebagai sebuah tubuh di antara tubuh-tubuh, yang merupakan alasan mengapa bhikkhu tersebut pada kesempatan itu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Pada kesempatan apapun, seorang bhikkhu melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, sensitif terhadap kegiuran'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, sensitif terhadap kesenangan'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan bernapas masuk...&...keluar, sensitif terhadap buatan mental'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, menenangkan buatan mental': Pada kesempatan itu, bhikkhu tersebut tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Saya beritahukan pada kalian, para bhikkhu, bahwa ini — atensi yang dekat pada napas masuk-&-keluar — dikelompokkan sebagai sebuah perasaan di antara perasaan-perasaan, yang merupakan alasan mengapa bhikkhu tersebut pada kesempatan itu tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Pada kesempatan apapun, seorang bhikkhu melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, sensitif terhadap pikiran'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, menggembirakan pikiran'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, memantapkan pikiran'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, melepaskan pikiran': Pada kesempatan itu, bhikkhu tersebut tetap fokus pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Saya tidak mengatakan bahwa terdapat perhatian terhadap napas masuk-&-keluar di dalam orang dengan perhatian yang bingung dan tanpa kesiagaan, yang merupakan alasan mengapa bhikkhu tersebut pada kesempatan itu tetap fokus pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Pada kesempatan apapun, seorang bhikkhu melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, berfokus pada ketidakkonstanan'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, berfokus pada hilangnya nafsu'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, berfokus pada penghentian'; melatih dirinya sendiri, 'Saya akan menarik napas masuk...&...keluar, berfokus pada penanggalan': Pada kesempatan itu, bhikkhu tersebut tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Dia yang dengan kebijaksanaan melihat secara jelas proses meninggalkan keserakahan & kesukaran adalah orang yang memantau dengan keseimbangan batin, yang merupakan alasan mengapa bhikkhu tersebut pada kesempatan itu tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

Inilah bagaimana perhatian terhadap napas masuk-&-keluar, ketika dikembangkan & dikejar, membawa empat kerangka acuan menuju kulminasi.

— MN 118

§ 32. Internal & Eksternal. Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus secara internal pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, dia menjadi terkonsentrasi dengan benar di sana, dan menjadi jelas dengan benar. Terkonsentrasi dengan benar di sana dan menjadi jelas dengan benar, dia secara eksternal memunculkan pengetahuan & visi tentang tubuh-tubuh orang lain.

Dia tetap fokus secara internal pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus secara internal pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri, dia menjadi terkonsentrasi dengan benar di sana, dan menjadi jelas dengan benar. Terkonsentrasi dengan benar di sana dan menjadi jelas dengan benar, dia secara eksternal memunculkan pengetahuan & visi tentang perasaan-perasaan orang lain.

Dia tetap fokus secara internal pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus secara internal pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri, dia menjadi terkonsentrasi dengan benar di sana, dan menjadi jelas dengan benar. Terkonsentrasi dengan benar di sana dan menjadi jelas dengan benar, dia secara eksternal memunculkan pengetahuan & visi tentang pikiran-pikiran orang lain.

Dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus secara internal pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, dia menjadi terkonsentrasi dengan benar di sana, dan menjadi jelas dengan benar. Terkonsentrasi dengan benar di sana dan menjadi jelas dengan benar, dia secara eksternal memunculkan pengetahuan & visi tentang kualitas-kualitas mental orang lain.

— DN 18

§ 33. Telah meninggalkan lima rintangan — ketidaksempurnaan-ketidaksempurnaan kewaspadaan yang melemahkan kebijaksanaan — bhikkhu tersebut tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan

keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai perasaan-perasaan, pikiran, & kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seperti seorang pawang gajah menanam sebuah tiang besar di tanah dan mengikat leher seekor gajah hutan pada tiang tersebut untuk memutusnya dari kebiasaan-kebiasaan hutannya, ingatan & keputusan-keputusan hutannya, gangguan-gangguannya, keletihannya, & demamnya karena meninggalkan hutan, untuk membuatnya merasa riang di dalam kota dan menanamkan keserasian dengan manusia di dalam kebiasaannya; dengan cara yang sama, keempat kerangka acuan ini adalah pengikat-pengikat bagi kewaspadaan dari siswa para yang mulia, untuk memutusnya dari kebiasaan-kebiasaan rumah tangganya, ingatan-ingatan & keputusan-keputusan rumah tangganya, gangguan-gangguannya, keletihannya, & demamnya karena meninggalkan kehidupan rumah tangga, demi pencapaian metode yang benar dan realisasi Tidak Terikat.

Kemudian Tathāgata melatih bhikkhu tersebut lebih lanjut: ‘Ayo, bhikkhu, tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, tetapi jangan memikirkan pemikiran apapun yang berhubungan dengan tubuh. Tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri, tetapi jangan memikirkan pemikiran apapun yang berhubungan dengan perasaan-perasaan. Tetap fokus pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri, tetapi jangan memikirkan pemikiran apapun yang berhubungan dengan pikiran. Tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri, tetapi jangan memikirkan pemikiran apapun yang berhubungan dengan kualitas-kualitas mental.’ Dengan pengheningan pemikiran-pemikiran terarah & evaluasi, bhikkhu tersebut memasuki jhāna kedua...

— MN 125

§ 34. Para bhikkhu, mereka yang baru, belum lama pergi-keluar, baru saja mendatangi doktrin & disiplin ini, harus dibangkitkan, diberikan semangat, & didorong oleh kalian untuk mengembangkan empat kerangka acuan (dengan cara ini):

‘Ayo, teman-teman, tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — dengan bersemangat, siaga, menyatu, berpikiran-jelas, terkonsentrasi, & berpikiran-tunggal untuk pengetahuan tentang tubuh sebagaimana tubuh itu telah menjadi. Tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri... pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri... pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — dengan bersemangat, siaga, menyatu, berpikiran-jelas, terkonsentrasi, & berpikiran-tunggal untuk pengetahuan tentang kualitas-kualitas mental sebagaimana kualitas-kualitas mental itu telah menjadi.’

Para bhikkhu, bahkan mereka yang adalah pembelajar [para pemenang arus hingga para yang-tidak-kembali] — yang masih harus meraih hasrat terdalam mereka, yang tetap berkeputusan pada keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan — bahkan mereka pun tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, menyatu, berpikiran-jelas, terkonsentrasi, & berpikiran-tunggal untuk pemahaman yang lengkap tentang tubuh. Mereka tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri... pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri... pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — dengan bersemangat, siaga, menyatu, berpikiran-jelas, terkonsentrasi, & berpikiran-tunggal untuk pemahaman yang lengkap tentang kualitas-kualitas mental.

Bahkan mereka yang adalah Arahat — yang noda-noda mentalnya telah diakhiri, yang telah mencapai pemenuhan, telah menyelesaikan tugas, telah meletakkan beban, telah mencapai tujuan sejati, telah secara total menghancurkan belenggu penjadian, dan yang terbebaskan melalui pengetahuan intuitif yang benar akan kebenaran — bahkan mereka pun

tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — dengan bersemangat, siaga, menyatu, berpikiran-jelas, terkonsentrasi, & berpikiran-tunggal, terpisah dari tubuh. Mereka tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasan itu sendiri... pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri... pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — dengan bersemangat, siaga, menyatu, berpikiran-jelas, terkonsentrasi, & berpikiran-tunggal, terpisah dari kualitas-kualitas mental.

Jadi, bahkan mereka yang baru, belum lama pergi-keluar, baru saja mendatangi doktrin & disiplin ini, harus dibangkitkan, diberikan semangat, & didorong oleh kalian untuk mengembangkan empat kerangka acuan (dengan cara ini).

— SN 47.4

§ 35. Membuat catatan. Seandainya ada seorang koki yang bodoh, tidak berpengalaman, tidak terampil, yang telah menyajikan seorang raja atau menteri raja dengan berbagai macam kari: terutama asam, terutama pahit, terutama pedas, terutama manis, bersifat alkali atau tidak alkali, asin atau tidak asin. Dia tidak membuat catatan tentang [lit: mempelajari tema dari] majikannya dan berpikir, 'Hari ini majikan saya menyukai kari ini, atau dia menggapai kari itu, atau dia mengambil kari ini dalam jumlah banyak, atau dia memuji kari itu'... Akibatnya, dia tidak dihadiahi pakaian atau upah atau hadiah-hadiah. Mengapa begitu? Karena koki yang bodoh, tidak berpengalaman, tidak terampil tersebut tidak mempelajari tema dari majikannya sendiri.

Dengan cara yang sama, ada kasus-kasus dimana seorang bhikkhu yang bodoh, tidak berpengalaman, tidak terampil tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri dengan cara seperti ini, pikirannya tidak menjadi terkonsentrasi,

kekotoran-kekotoran batinnya [Comm: lima rintangan] tidak ditinggalkan. Dia tidak membuat catatan tentang fakta itu [tidak menangkap tema itu]. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri... pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Selama dia tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas itu sendiri seperti itu, pikirannya tidak menjadi terkonsentrasi, kekotoran-kekotoran batinnya tidak ditinggalkan. Dia tidak membuat catatan tentang fakta itu. Akibatnya, dia tidak dihadiahi dengan kediaman yang menyenangkan di sini & kini, maupun dengan perhatian & kesiagaan. Mengapa begitu? Karena bhikkhu yang bodoh, tidak berpengalaman, tidak terampil tersebut tidak membuat catatan tentang pikirannya sendiri [tidak mempelajari tema dari pikirannya sendiri].

Sekarang, seandainya ada seorang koki yang bijak, berpengalaman, terampil, yang telah menyajikan seorang raja atau menteri raja dengan berbagai macam kari... Dia membuat catatan tentang majikannya dan berpikir, 'Hari ini majikan saya menyukai kari ini, atau dia menggapai kari itu, atau dia mengambil kari ini dalam jumlah banyak atau dia memuji kari itu'... Akibatnya, dia dihadiahi dengan pakaian, upah, & hadiah-hadiah. Mengapa begitu? Karena koki yang bijak, berpengalaman, terampil tersebut mempelajari tema dari majikannya.

Dengan cara yang sama, ada kasus dimana seorang bhikkhu yang bijak, berpengalaman, terampil, tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri... perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri... pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu dengan cara seperti ini, pikirannya menjadi terkonsentrasi, kekotoran-

kekotoran batinnya ditinggalkan. Dia membuat catatan tentang fakta itu. Akibatnya, dia dihadiahi dengan kediaman yang menyenangkan di sini & kini, bersama dengan perhatian & kesiagaan. Mengapa begitu? Karena bhikkhu yang bijak, berpengalaman, terampil tersebut mempelajari tema dari pikirannya sendiri.

— SN 47.8

§ 36. Mengarahkan & Tidak Mengarahkan Pikiran. Ānanda, jika seorang bhikkhu atau bhikkhuni tetap di dalam pikiran yang ditegakkan dengan baik di dalam empat kerangka acuan, dia dapat diharapkan untuk merealisasi pembedaan yang jauh lebih tinggi dari apapun.

Ada kasus dimana seorang bhikkhu yang tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri dengan cara seperti ini, suatu demam yang berdasarkan tubuh tersebut muncul di dalam tubuhnya, atau terdapat kelembaman dalam kewaspadaannya, atau pikirannya menjadi terpencar secara eksternal. Dia seharusnya kemudian mengarahkan pikirannya kepada tema apapun yang menginspirasi [Comm: seperti ingatan kembali terhadap Buddha]. Seiring pikirannya diarahkan pada tema apapun yang menginspirasi, keriangan muncul di dalam dirinya. Dalam diri seseorang yang merasakan keriangan, kegiuran muncul. Dalam diri seseorang yang pikirannya tergiur, tubuhnya menjadi hening. Tubuhnya hening, dia merasakan kesenangan. Seiring dia merasakan kesenangan, pikirannya semakin terkonsentrasi. Dia becermin, 'Saya telah mencapai tujuan ke mana pikiran saya terarahkan. Biarkan saya menarik [pikiran saya dari tema yang menginspirasi].' Dia menariknya & tidak terlibat baik dalam pemikiran terarah maupun dalam evaluasi. Dia menemukan, 'Saya tidak sedang berpikir atau mengevaluasi. Saya secara batin penuh perhatian & nyaman.'

Lebih lanjut, dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri dengan cara seperti ini, suatu demam yang berdasarkan kualitas-kualitas mental muncul di dalam tubuhnya, atau terdapat kelembaman dalam kewaspadaannya, atau pikirannya menjadi terpencar secara eksternal. Dia seharusnya kemudian mengarahkan pikirannya pada tema apapun yang menginspirasi. Seiring pikirannya diarahkan pada tema apapun yang menginspirasi, keriangan muncul di dalam dirinya. Dalam diri seseorang yang merasakan keriangan, kegiuran muncul. Dalam diri seseorang yang pikirannya tergiur, tubuhnya menjadi hening. Tubuhnya hening, dia sensitif terhadap kesenangan. Seiring dia merasakan kesenangan, pikirannya semakin terkonsentrasi. Dia becermin, 'Saya telah mencapai tujuan ke mana pikiran saya terarahkan. Biarkan saya menarik.' Dia menariknya & tidak terlibat baik dalam pemikiran terarah maupun dalam evaluasi. Dia menemukan, 'Saya tidak sedang berpikir atau mengevaluasi. Saya secara batin penuh perhatian & nyaman.'

Ini, Ānanda, adalah pengembangan yang didasarkan pada mengarahkan. Dan apakah pengembangan yang didasarkan pada tidak mengarahkan? Seorang bhikkhu, ketika tidak sedang mengarahkan pikirannya kepada hal-hal eksternal, menemukan, 'Pikiran saya tidak diarahkan kepada hal-hal eksternal. Pikiran saya tidak terkerut baik di depan maupun di belakang — terlepas & tidak diarahkan. Dan, lebih lanjut, saya tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri. Saya bersemangat, siaga, penuh perhatian, & nyaman.'

Ketika tidak sedang mengarahkan pikirannya kepada hal-hal eksternal, dia menemukan, 'Pikiran saya tidak diarahkan kepada hal-hal eksternal. Pikiran saya tidak terkerut baik di depan maupun di belakang — terlepas & tidak diarahkan. Dan, lebih lanjut, saya tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai perasaan-perasaan, pikiran, & kualitas-kualitas mental itu sendiri. Saya bersemangat, siaga, penuh perhatian, & nyaman.'

Ini, Ānanda, adalah pengembangan yang didasarkan pada tidak mengarahkan.

Sekarang, Ānanda, saya telah mengajarkanmu pengembangan yang didasarkan pada mengarahkan dan pengembangan yang didasarkan pada tidak mengarahkan. Hal yang seharusnya dilakukan seorang guru karena welas asihnya kepada siswa-siswanya, mencari kesejahteraan untuk mereka, adalah yang telah saya lakukan untukmu. Di sebelah sana ada [tempat-tempat untuk duduk di] kaki pohon-pohon. Di sebelah sana ada tempat-tempat tinggal kosong. Praktikkanlah jhāna, Ānanda. Jangan lengah. Jangan menjadi penuh rasa bersalah di masa depan. Itulah instruksi kami untuk kalian semua.

— SN 47.10

§ 37. Wilayah Latihan yang Tepat 1. Pada suatu ketika, seekor elang tiba-tiba menukik turun ke arah seekor burung puyuh dan menyambarnya. Kemudian, burung puyuh tersebut, sementara dibawa pergi oleh si elang, meratap, ‘O, karena nasib buruk dan kurangnya jasa kebajikan saya, sehingga saya sedang mengembara keluar dari wilayah latihan yang tepat saya dan masuk ke dalam wilayah dari yang lain! Jika saja saya tetap berada di wilayah latihan yang tepat saya hari ini, ke wilayah leluhur saya sendiri, elang ini tidak akan sebanding dengan saya di pertempuran.’

‘Tetapi, apakah wilayah latihanmu yang tepat?’ elang tersebut bertanya. ‘Apakah yang merupakan wilayah leluhurmu sendiri itu?’

‘Sebuah ladang yang baru dibajak dengan semua bongkahan tanahnya dibalik.’

Maka, si elang, tanpa membual tentang kekuatannya sendiri, tanpa menyebutkan kekuatannya sendiri, melepaskan burung puyuh tersebut. ‘Pergilah, burung puyuh, tetapi bahkan ketika kamu telah pergi ke sana, kamu tidak dapat melarikan diri dari saya.’

Kemudian, si burung puyuh, setelah pergi ke ladang yang baru dibajak dengan semua bongkahan tanahnya dibalik, dan mendaki ke puncak bongkahan tanah besar, berdiri mengejek si elang, 'Sekarang datang dan tangkap saya, kamu elang! Sekarang datang dan tangkap saya, kamu elang!'

Maka si elang, tanpa membual tentang kekuatannya sendiri, tanpa menyebutkan kekuatannya sendiri, melipat kedua sayapnya dan tiba-tiba menukik turun ke arah si burung puyuh. Ketika si burung puyuh mengetahui, 'Si elang menghampiri saya dengan kecepatan penuh,' dia menyelinap ke belakang bongkahan tanah, dan tepat di sana, si elang meremukkan dadanya sendiri.

Inilah yang terjadi kepada siapapun yang mengembara ke dalam apa yang bukan wilayah latihan yang tepatnya dan merupakan wilayah dari yang lain.

Oleh karena inilah, jangan mengembara ke dalam apa yang bukan wilayah latihan tepatmu dan merupakan wilayah dari yang lain. Dalam diri seseorang yang mengembara ke dalam apa yang bukan wilayah latihan tepatnya dan ke wilayah dari yang lain, Māra mendapat sebuah celah, Māra memperoleh sebuah pijakan. Dan apa, untuk seorang bhikkhu, yang bukan wilayah latihan yang tepatnya dan merupakan wilayah dari yang lain? Lima senar nafsu indra. Lima senar yang mana? Bentuk-bentuk yang dapat dikognisi oleh mata — serasi, menyenangkan, mempesona, menawan, mendorong berkembangnya hasrat, memikat. Suara-suara yang dapat dikognisi oleh telinga... Bau-bauan yang dapat dikognisi oleh hidung... Rasa-rasa yang dapat dikognisi oleh lidah... Sensasi-sensasi sentuhan yang dapat dikognisi oleh tubuh — serasi, menyenangkan, mempesona, menawan, mendorong berkembangnya hasrat, memikat. Ini, untuk seorang bhikkhu, bukanlah wilayah latihan yang tepatnya dan merupakan wilayah dari yang lain.

Mengembaralah, para bhikkhu, di dalam apa yang merupakan wilayah latihan yang tepatmu, wilayah leluhurmu sendiri. Dalam diri seseorang yang mengembara di dalam apa yang merupakan wilayah latihan yang tepatnya, wilayah leluhurnya sendiri, Māra tidak mendapat celah, Māra tidak memperoleh sebuah pijakan. Dan apakah, untuk seorang bhikkhu,

yang merupakan wilayah latihan yang tepatnya, wilayah leluhurnya sendiri? Empat kerangka acuan... Ini, untuk seorang bhikkhu, adalah wilayah latihan yang tepatnya, wilayah leluhurnya sendiri.

— SN 47.6

§ 38. Wilayah latihan yang tepat 2. Di Himalaya, raja pegunungan, terdapat area-area yang sulit dan tidak rata di mana tidak ada monyet ataupun manusia yang mengembara. Ada area-area yang sulit dan tidak rata di mana monyet-monyet mengembara, tetapi manusia tidak. Ada daratan yang rata membentang, menyenangkan, di mana monyet dan manusia keduanya mengembara. Di tempat-tempat seperti itu, para pemburu memasang sebuah perangkap cairan aspal di jalur-jalur para monyet itu, untuk menangkap beberapa monyet. Monyet-monyet yang pada dasarnya tidak bodoh atau ceroboh, ketika mereka melihat perangkap cairan aspal tersebut, menghindarinya dari jauh. Akan tetapi, setiap monyet yang pada dasarnya bodoh & ceroboh, mendatangi perangkap tersebut dan meraihnya dengan tangannya. Dia menjadi terjebak di sana. Dengan berpikir, 'Saya akan membebaskan tangan saya,' dia meraih perangkap tersebut dengan tangan satunya. Dia menjadi terjebak di sana. Dengan berpikir, 'Saya akan membebaskan kedua tangan saya,' dia meraih perangkap tersebut dengan kakinya. Dia menjadi terjebak di sana. Dengan berpikir, 'Saya akan membebaskan kedua tangan saya dan juga kaki saya,' dia meraih perangkap tersebut dengan kaki lainnya. Dia menjadi terjebak di sana. Dengan berpikir, 'Saya akan membebaskan kedua tangan saya dan juga kedua kaki saya,' dia meraihnya dengan mulutnya. Dia menjadi terjebak di sana. Jadi, si monyet, yang terjerat dalam lima cara, tergeletak di sana dan merintih, tertimpa kemalangan, tertimpa kehancuran, seekor mangsa untuk diperlakukan seperti apapun sesuai kemauan si pemburu. Kemudian, si pemburu, tanpa melepaskan monyet tersebut, menusuknya di tempat itu, mengangkatnya, dan pergi sesuka hatinya.

Inilah yang terjadi kepada siapapun yang mengembara ke dalam apa yang bukan wilayah latihan yang tepatnya dan merupakan wilayah dari yang lain. Karena inilah, kamu seharusnya tidak mengembara ke dalam apa yang bukan wilayah latihan yang tepatmu dan merupakan wilayah dari yang lain...

— SN 47.7

§ 39. Perhatian terhadap Tubuh. Ada kasus dimana seorang bhikkhu, melihat sebuah bentuk dengan mata, terobsesi dengan bentuk-bentuk yang menyenangkan, tertolak dengan bentuk-bentuk yang tidak menyenangkan, dan tetap dengan perhatian-tubuh yang tidak tegak, dengan kewaspadaan yang terbatas. Dia tidak menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, pelepasan-kewaspadaan, pelepasan-kebijaksanaan, di mana kualitas-kualitas mental jahat, tidak terampil apapun yang telah muncul berhenti sama sekali tanpa jejak.

[Sama halnya dengan telinga, hidung, lidah, tubuh, & intelek.]

Sama seperti jika seseorang, yang sedang menangkap enam binatang dari rentangan yang berbeda-beda, dari habitat yang berbeda-beda, mengikat mereka dengan seutas tali yang kuat. Menangkap seekor ular, dia akan mengikatnya dengan sebuah tali yang kuat. Menangkap seekor buaya... seekor burung... seekor anjing... seekor hiena... seekor monyet, dia akan mengikatnya dengan seutas tali yang kuat. Setelah mengikat mereka semua dengan seutas tali yang kuat, dan mengikat sebuah simpul di tengah-tengahnya, dia lalu menghalau pergi mereka.

Lalu keenam binatang itu, dari rentangan yang berbeda-beda, dari habitat yang berbeda-beda, masing-masing akan menarik ke arah rentangan & habitatnya sendiri. Si ular akan menarik sambil berpikir, 'Saya akan pergi ke sarang semut.' Si buaya akan menarik sambil berpikir, 'Saya akan pergi ke dalam air.' Si burung akan menarik sambil berpikir, 'Saya akan terbang ke udara.' Si anjing akan menarik sambil berpikir, 'Saya akan

pergi ke desa.' Si hiena akan menarik sambil berpikir, 'Saya akan pergi ke kuburan.' Si monyet akan menarik sambil berpikir, 'Saya akan pergi ke hutan.' Dan ketika keenam binatang ini menjadi lelah secara internal, mereka akan tunduk, mereka akan menyerah, mereka akan menjadi berada di bawah kekuasaan siapa pun yang terkuat di antara mereka. Dengan cara yang sama, ketika perhatian seorang bhikkhu yang terbenam di dalam tubuh tidak dikembangkan & tidak dikejar, mata menarik ke arah bentuk-bentuk yang menyenangkan, sementara bentuk-bentuk yang tidak menyenangkan menimbulkan penolakan; telinga menarik ke arah suara-suara yang menyenangkan... hidung menarik ke arah bau-bauan yang menyenangkan... lidah menarik ke arah rasa-rasa yang menyenangkan... tubuh menarik ke arah sensasi-sensasi sentuhan yang menyenangkan... intelek menarik ke arah ide-ide yang menyenangkan, sementara ide-ide yang tidak menyenangkan menimbulkan penolakan. Ini, para bhikkhu, adalah kurangnya pengendalian.

Dan apakah pengendalian? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, melihat sebuah bentuk dengan mata, tidak terobsesi dengan bentuk-bentuk yang menyenangkan, tidak tertolak dengan bentuk-bentuk yang tidak menyenangkan, dan tetap dengan perhatian-tubuh yang tegak, dengan kewaspadaan yang tak terukur. Dia menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, pelepasan-kewaspadaan, pelepasan-kebijaksanaan, di mana semua kualitas mental jahat, tidak terampil yang telah muncul berhenti sama sekali tanpa jejak.

[Sama halnya dengan telinga, hidung, lidah, tubuh, & intelek].

Sama seperti jika seseorang, yang menangkap enam binatang dari rentangan yang berbeda-beda, dari habitat yang berbeda-beda, mengikat mereka dengan seutas tali yang kuat... dan menambatkan mereka ke sebuah tiang atau tonggak.

Kemudian, keenam binatang itu, dari rentangan yang berbeda-beda, dari habitat yang berbeda-beda, masing-masing akan menarik ke arah rentangan & habitatnya sendiri... Dan ketika keenam binatang ini menjadi lelah secara internal, mereka akan berdiri, duduk, atau berbaring tepat di sana, di samping tiang atau tonggak tersebut. Dengan cara yang sama, ketika perhatian seorang bhikkhu terbenam dalam tubuhnya dikembangkan & dikejar, mata tidak menarik ke arah bentuk-bentuk yang menyenangkan, dan bentuk-bentuk yang tidak menyenangkan tidak menimbulkan penolakan; telinga tidak menarik ke arah suara-suara yang menyenangkan... hidung tidak menarik ke arah bau-bauan yang menyenangkan... lidah tidak menarik ke arah rasa-rasa yang menyenangkan... tubuh tidak menarik ke arah sensasi-sensasi sentuhan yang menyenangkan... intelek tidak menarik ke arah ide-ide yang menyenangkan, dan ide-ide yang tidak menyenangkan tidak menimbulkan penolakan. Ini, para bhikkhu, adalah pengendalian.

Tiang atau tonggak yang kuat tersebut adalah sebuah istilah untuk perhatian yang terbenam dalam tubuh.

Oleh karenanya, kalian harus melatih diri kalian sendiri: ‘Kita akan mengembangkan perhatian yang terbenam dalam tubuh. Kita akan mengejarnya, memberinya alat transportasi, memberinya sebuah pelatihan. Kami akan memantapkannya, mengonsolidasikannya, dan memulainya dengan tepat.’ Itulah cara kalian seharusnya melatih diri kalian sendiri.

— SN 35.206

§ 40. Seandainya, para bhikkhu, ada sekerumun besar orang datang bergerombol bersama, berkata, ‘Ratu kecantikan! Ratu kecantikan!’ Dan seandainya ratu kecantikan tersebut sangat pandai menyanyi & menari, sehingga sekerumun orang yang bahkan lebih besar lagi datang bergerombol, berkata, ‘Ratu kecantikan sedang bernyanyi! Ratu kecantikan sedang menari!’ Lalu, seorang pria datang, yang menginginkan kehidupan & menyusut dari kematian, menginginkan kesenangan & membenci kesakitan. Mereka berkata kepada pria tersebut, ‘Sekarang lihat ke sini, tuan. Kamu harus meletakkan mangkuk yang terisi penuh dengan

minyak hingga meluap ini di atas kepalamu dan membawanya di antara kerumunan besar & ratu kecantikan tersebut. Seorang pria dengan pedang terhunus akan mengikutimu tepat di belakangmu, dan di mana pun kamu menumpahkan bahkan setetes minyak, di sana pula dia akan memenggal kepalamu.' Sekarang, apa pendapatmu, para bhikkhu? Akankah pria itu, tidak memberikan atensi kepada mangkuk minyak tersebut, dan membiarkan dirinya terganggu dari luar?

'Tidak, Yang Mulia.'

Saya telah memberikanmu perumpamaan ini untuk menyampaikan sebuah makna. Makna tersebut adalah ini: Mangkuk yang terisi penuh dengan minyak hingga meluap tersebut mewakili perhatian yang terbenam dalam tubuh. Oleh karenanya, kalian harus melatih diri kalian sendiri: 'Kita akan mengembangkan perhatian yang terbenam dalam tubuh. Kita akan mengejarnya, memberinya alat transportasi, memberinya sebuah pelatihan. Kita akan memantapkannya, mengonsolidasikannya, dan memulainya dengan benar.' Itulah cara kalian seharusnya melatih diri kalian sendiri.

— SN 47.20

§ 41.

> Dengan perhatian yang terbenam dalam tubuh
> ditegakkan dengan baik, terkendali
> berkenaan dengan enam media kontak,
> selalu terpusat, bhikkhu tersebut
> dapat mengetahui Tidak Terikat untuk dirinya sendiri.
>
> — Ud 3.5

§ 42. Siapapun yang meliputi samudra besar dengan kewaspadaannya, mencakup anak sungai apapun yang mengalir menuju lautan tersebut. Dengan cara yang sama, siapapun yang mengembangkan & mengejar perhatian yang terbenam dalam tubuh, mencakup kualitas-kualitas terampil apapun yang berada pada sisi pengetahuan yang jelas.

Ketika satu hal dipraktikkan & dikejar, tubuh ditenangkan, pikiran ditenangkan, proses berpikir & mengevaluasi diheningkan, dan semua kualitas pada sisi pengetahuan yang jelas menuju ke kulminasi pengembangannya. Satu hal yang mana? Perhatian yang terbenam dalam tubuh.

Ketika satu hal dipraktikkan & dikejar, kebodohan batin ditinggalkan, pengetahuan yang jelas muncul, kesombongan 'Saya adalah' ditinggalkan, obsesi-obsesi ditumbangkan, belenggu-belenggu ditinggalkan. Satu hal yang mana? Perhatian yang terbenam dalam tubuh.

Mereka yang tidak mencicipi perhatian terhadap tubuh, tidak mencicipi yang Tanpa Kematian. Mereka yang mencicipi perhatian terhadap tubuh, mencicipi yang Tanpa Kematian.

Mereka yang lengah akan perhatian terhadap tubuh, lengah akan yang Tanpa Kematian.

Mereka yang mengerti perhatian terhadap tubuh, mengerti yang Tanpa Kematian.

— AN 1.225, 227, 230, 235, 239, 245

§ 43. Yang Tanpa Kematian. Ada empat kerangka acuan ini. Empat yang mana? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, dia meninggalkan hasrat terkait dengan tubuh. Seiring dengan dia meninggalkan hasrat terkait dengan tubuh, dia merealisasi yang Tanpa Kematian.

Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri... pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu

sendiri — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Seiring dia dengan tetap fokus pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas itu sendiri, dia meninggalkan hasrat terkait dengan kualitas-kualitas mental. Seiring dengan dia meninggalkan hasrat terkait dengan kualitas-kualitas mental, dia merealisasi yang Tanpa Kematian.

— SN 47.37

§ 44. Ini sama seperti jika terdapat setumpuk besar debu di suatu perempatan. Apabila sebuah pedati atau kereta datang dari timur, tumpukan debu tersebut akan teratakan secara total. Apabila sebuah pedati atau kereta datang dari barat... dari utara... dari selatan, tumpukan debu tersebut akan teratakan secara total. Dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri, maka kualitas-kualitas jahat, tidak terampil teratakan secara total. Apabila dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai perasaan-perasaan, pikiran, dan kualitas-kualitas mental itu sendiri, maka kualitas-kualitas jahat, tidak terampil teratakan secara total.

— SN 54.10

§ 45. Sekarang, ketika Y.M. Anuruddha sedang bermeditasi dalam kesendirian, kereta pemikiran ini muncul di dalam kewaspadaannya: 'Siapapun yang mengabaikan empat kerangka acuan, mengabaikan jalan mulia yang menuju pengakhiran yang benar dari stres. Siapapun yang melaksanakan empat kerangka acuan, melaksanakan jalan mulia yang menuju pengakhiran yang benar dari stres.'

Kemudian, Y.M. Mahā Moggallāna, begitu dengan kewaspadaannya mencerap kereta pemikiran di dalam kewaspadaan Ven. Anuruddha — seperti seorang pria kuat dapat merentangkan lengannya yang dikencangkan atau mengencangkan lengannya yang direntangkan — muncul di hadapan

Y.M. Anuruddha dan berkata kepadanya, ‘Sampai sejauh apa, teman, empat kerangka acuan dilaksanakan?’

Y.M. Anuruddha: ‘Ada kasus, teman, mengenai seorang bhikkhu yang secara internal tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh, tetap fokus pada fenomena berlalu terkait dengan tubuh, tetap fokus pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan tubuh — bersemangat, siaga & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

‘Secara eksternal dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh...

‘Secara internal & eksternal, dia tetap fokus pada fenomena kemunculan terkait dengan tubuh, tetap fokus pada fenomena berlalu terkait dengan tubuh, tetap fokus pada fenomena kemunculan & berlalu terkait dengan tubuh — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia.

‘Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan & apa yang menjijikkan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan. Apabila dia menginginkannya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya dari kedua hal tersebut, dia tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian. [§§98; 181]

[Sama halnya terkait dengan perasaan-perasaan, pikiran, & kualitas-kualitas mental.]

‘Adalah sampai sejauh ini, teman, empat kerangka acuan dilaksanakan...’

— SN 52.1

§ 46. Adalah baik untuk seorang bhikkhu jika, pada waktu yang sesuai, dia tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan. Adalah baik jika, pada waktu yang sesuai, dia tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan... mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan & apa yang menjijikkan... mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan. Adalah baik jika, pada waktu yang sesuai — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya sendiri dari kedua hal tersebut, dia tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian.

Sekarang, dengan tujuan apakah seorang bhikkhu seharusnya tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan? 'Jangan biarkan keinginan muncul di dalam saya, di tengah kehadiran yang merangsang keinginan.' Dengan tujuan ini, seorang bhikkhu seharusnya tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan.

Dan dengan tujuan apakah seorang bhikkhu seharusnya tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan? 'Jangan biarkan kebencian muncul di dalam saya, di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang kebencian'...

Dan dengan tujuan apakah seorang bhikkhu seharusnya tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan & apa yang menjijikkan? 'Jangan biarkan keinginan muncul di dalam saya, di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang keinginan. Jangan biarkan kebencian muncul di dalam saya, di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang kebencian'...

Dan dengan tujuan apakah seorang bhikkhu seharusnya tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan? 'Jangan biarkan kebencian muncul di dalam saya, di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang kebencian. Jangan biarkan keinginan muncul di dalam saya, di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang keinginan'...

Dan dengan tujuan apakah seorang bhikkhu seharusnya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya sendiri dari kedua hal tersebut, tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian? ‘Jangan biarkan keinginan — pada objek apapun, di tempat manapun, dalam jumlah berapapun — muncul di dalam saya, di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang keinginan. Jangan biarkan kebencian — pada objek apapun, di tempat manapun, dalam jumlah berapapun — muncul di dalam saya di tengah kehadiran hal-hal yang merangsang kebencian. Jangan biarkan kebodohan batin — pada objek apapun, di tempat manapun, dalam jumlah berapapun — muncul di dalam saya, di tengah hal-hal yang merangsang kebodohan batin.’ Dengan tujuan ini, seorang bhikkhu seharusnya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya sendiri dari kedua hal tersebut, tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian [§§98; 181].

— AN 5.144

§ 47. Melindungi Diri Sendiri & Yang Lain. Pada suatu ketika, para bhikkhu, seorang pemain akrobat bambu, setelah mendirikan sebuah tiang bambu, dia memanggil asistennya, si Wajan Terbang: ‘Mari, Wajan Terbang sayang. Panjatlah tiang bambu dan berdiri di atas kedua bahu saya.’

‘Baik, guru,’ Wajan Terbang menjawab si pemain akrobat bambu dan memanjat tiang bambu dan berdiri di atas kedua bahu gurunya.

Jadi kemudian, si pemain akrobat bambu berkata pada asistennya, ‘Sekarang kamu mengawasi saya, Wajan Terbang sayang, dan saya akan mengawasi kamu. Dengan demikian, dengan melindungi satu sama lain, mengawasi satu sama lain, kita akan memamerkan keterampilan kita, memperoleh hadiah kita, dan turun dengan selamat dari tiang bambu.’

Setelah dia mengatakan ini, Wajan Terbang berkata padanya, ‘Tetapi hal itu tidak akan berhasil, guru. Kamu mengawasi dirimu sendiri, dan saya akan

mengawasi diri saya sendiri, dan dengan demikian, dengan masing-masing dari kita melindungi diri kita sendiri, menjaga diri kita sendiri, kita akan memamerkan keterampilan kita, menerima hadiah kita, dan turun dengan selamat dari tiang bambu.'

Dalam kasus tersebut, apa yang dikatakan oleh si asisten, Wajan Terbang, pada gurunya adalah cara yang tepat.

Para bhikkhu, sebuah kerangka acuan harus dipraktikkan dengan pemikiran, 'Saya akan mengawasi diri saya sendiri.' Sebuah kerangka acuan harus dipraktikkan dengan pemikiran, 'Saya akan mengawasi yang lain.' Ketika sedang mengawasi diri sendiri, seseorang mengawasi yang lain. Ketika sedang mengawasi yang lain, seseorang mengawasi diri sendiri.

Dan bagaimana seseorang, ketika sedang mengawasi diri sendiri, mengawasi yang lain? Melalui pengejaran (praktik), melalui pengembangannya, melalui pencurahan diri sendiri pada praktik. Iniah cara seseorang, ketika sedang mengawasi diri sendiri, mengawasi yang lain.

Dan bagaimana seseorang, ketika sedang mengawasi yang lain, mengawasi diri sendiri? Melalui ketahanan, melalui tanpa-kekerasan, dan melalui suatu pikiran niat baik & simpati. Inilah cara seseorang, ketika sedang mengawasi yang lain, mengawasi diri sendiri.

Sebuah kerangka acuan harus dipraktikkan dengan pemikiran, 'Saya akan mengawasi diri saya sendiri.' Sebuah kerangka acuan harus dipraktikkan dengan pemikiran, 'Saya akan mengawasi yang lain.' Ketika sedang mengawasi diri sendiri, seseorang mengawasi yang lain. Ketika sedang mengawasi yang lain, seseorang mengawasi dirinya sendiri.

— SN 47.19

§ 48. Kemudian, ketika Yang Terberkahi telah memasuki Retret Musim Hujan, terbitlah suatu penyakit parah di dalam dirinya. Tajam & mematikanlah rasa sakitnya, namun beliau menanggungnya dengan penuh perhatian, siaga, & tidak khawatir. Pemikiran ini muncul padanya, ‘Akanlah tidak tepat bagi saya untuk memasuki Tidak Terikat total tanpa menyapa pengiring saya & tanpa meminta izin dari Komunitas para bhikkhu. Mengapa saya tidak, menekan penyakit ini dengan kegigihan, tetap berkeputusan pada buatan kehidupan?’ Maka, beliau menekan penyakit tersebut dengan kegigihan & tetap berkeputusan pada buatan kehidupan. Penyakitnya berkurang.

Kemudian, beliau sembuh dari penyakit tersebut. Segera setelah beliau sembuh, beliau keluar dari tempat tinggalnya & duduk di bawah naungan bangunan, di sebuah tempat duduk yang disiapkan untuknya. Kemudian Y.M. Ānanda mendekatinya dan, ketika tiba, setelah bersujud kepada Buddha, dia duduk di satu sisi. Saat dia duduk di sana, dia berkata pada Yang Terberkahi, ‘Suatu pemandangan yang membahagiakan untuk melihat Yang Terberkahi dalam kenyamanan! Suatu pemandangan yang membahagiakan untuk melihat Yang Terberkahi nyaman! Karena penyakit Yang Terberkahi, tubuh saya sendiri terasa seperti dibius. Saya kehilangan pijakan saya. Hal-hal menjadi tidak jelas bagi saya. Walaupun demikian, saya masih mengambil langkah kenyamanan di pemikiran bahwa Yang Terberkahi tidak akan memasuki Tidak Terikat total sepanjang beliau belum memberikan setidaknya beberapa pernyataan terkait Komunitas para bhikkhu.’

‘Apa lagi yang diinginkan Komunitas para bhikkhu dari saya, Ānanda? Saya telah mengajarkan Dhamma tanpa suatu versi dalam ataupun suatu versi luar. Tathāgata tidak memiliki kepalan yang tertutup terkait dengan ajaran-ajaran. Siapapun yang memiliki pemikiran, ‘Saya akan memerintah Komunitas para bhikkhu,’ atau ‘Komunitas para bhikkhu didedikasikan untuk saya,’ dia harus memberikan beberapa pernyataan terkait Komunitas para bhikkhu. Namun Tathāgata tidak memiliki pemikiran-pemikiran seperti itu. Jadi, mengapa beliau harus memberikan beberapa pernyataan terkait Komunitas para bhikkhu?

‘Saya telah tua sekarang, Ānanda, & berumur. Usia saya memasuki delapan puluh tahun. Sama seperti sebuah pedati tua yang dijaga agar terus berjalan dengan bantuan bilah-bilah bambu, tampak bagi saya seakan-akan tubuh Tathāgata dijaga agar terus berjalan dengan bantuan bilah-bilah bambu. Satu-satunya waktu ketika tubuh Tathāgata terasa nyaman adalah ketika, tidak memperhatikan tema apapun, dan dengan penghentian perasaan-perasaan tertentu, beliau memasuki & menetap di dalam konsentrasi kewaspadaan yang tanpa-tema. Oleh karenanya, masing-masing dari kalian harus tetap dengan diri kalian sendiri sebagai sebuah pulau, diri kalian sendiri sebagai perlindungan kalian, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan. Tetap dengan Dhamma sebagai sebuah pulau, Dhamma sebagai perlindungan, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan. Dan bagaimana seorang bhikkhu tetap dengan dirinya sendiri sebagai sebuah pulau, dirinya sendiri sebagai perlindungan, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan? Bagaimana dia tetap dengan Dhamma sebagai sebuah pulau, Dhamma sebagai perlindungan, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan... pikiran... kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai perasaan-perasaan, pikiran, kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Inilah cara seorang bhikkhu tetap dengan dirinya sendiri sebagai sebuah pulau, dirinya sendiri sebagai perlindungan, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan, dengan Dhamma sebagai sebuah pulau, Dhamma sebagai perlindungan, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan. Bagi mereka yang — sekarang atau setelah saya pergi — tetap dengan diri mereka sendiri sebagai sebuah pulau... Dhamma sebagai perlindungan mereka, tanpa apapun yang lain sebagai sebuah perlindungan, mereka akan menjadi yang tertinggi di antara para bhikkhu yang menghasratkan pelatihan.’

— DN 16

C. Empat Pengerahan Benar

Empat aktivitas yang termasuk dalam set ini menunjukkan bagaimana usaha dapat diterapkan dalam pengembangan kualitas-kualitas terampil dalam pikiran. Rumusan dasar memuatnya sebagai berikut:

Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minatnya:

- demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul...

- demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul...

- demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan)

- demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul.

Keempat aspek usaha ini juga diistilahkan sebagai menjaga, meninggalkan, mengembangkan, dan memelihara [§50]. Seluruh aspek ini memainkan peranan yang diperlukan dalam membawa pikiran menuju Kebangunan, meskipun dalam beberapa kasus, aspek-aspek ini sekadar merupakan empat sisi untuk suatu proses tunggal. Proses meninggalkan kualitas-kualitas mental tidak terampil sering kali dapat dicapai dengan sekadar berfokus pada pengembangan kualitas-kualitas terampil, seperti perhatian. Prinsip yang sama juga dapat bertindak terbalik: dalam pemberantasan terampil terhadap kualitas-kualitas tidak terampil, penuh-keterampilan dari pemberantasan, di dalam dan mengenai penuh-keterampilan itu sendiri, adalah pengembangan kebijaksanaan yang penuh perhatian. Sebagaimana akan kita lihat ketika kita membahas tujuh faktor untuk Kebangunan [II/G],

tindakan memupuk sebuah faktor untuk Kebangunan, dalam beberapa kasus dapat secara serentak melaparkan sebuah rintangan, sementara tindakan yang secara sadar melaparkan sebuah rintangan dapat mendorong berkembangnya sebuah faktor untuk Kebangunan. Meskipun demikian, pada akhirnya, pengerahan benar membutuhkan lebih dari sekadar tidak melakukan apa yang tidak terampil, karena pengerahan benar tersebut harus menerapkan faktor-faktor dasar dari penuh-keterampilan — perhatian dan kebijaksanaan — untuk memperoleh suatu pemahaman tentang bagaimana bahkan penuh-keterampilan sekalipun dapat dilampaui [§61].

Mungkin elemen yang paling mengejutkan dalam pengerahan benar adalah peranan yang dimainkan oleh hasrat, yang biasanya diasosiasikan dengan nafsu keinginan yang bertindak sebagai sebuah sebab penderitaan. Kita akan menangani topik ini secara lebih rinci dalam dasar-dasar untuk kesuksesan [II/D], dan sekadar menekankan di sini bahwa Buddha mengakui bahwa hasrat bisa terampil ataupun tidak terampil, dan bahwa beliau secara terus terang mengakui bahwa hasrat terampil adalah sebuah faktor yang diperlukan dalam jalan menuju akhir dari penderitaan dan stres.

Poin yang paling penting di dalam pengembangan pengerahan benar adalah untuk menyadari bahwa usaha untuk meninggalkan kualitas-kualitas tidak terampil dan mengembangkan kualitas-kualitas terampil itu sendiri haruslah terampil pula. Usaha-usaha tidak terampil dalam memberantas keadaan-keadaan tidak terampil, meskipun dikehendaki baik, sering kali dapat memperburuk masalah daripada memecahkannya. Menangani kebencian dengan kebencian, misalnya, adalah kurang efektif dibandingkan jika menanganinya dengan jenis pemahaman yang dikembangkan dalam tahap kedua meditasi kerangka-acuan [II/B], yang melihat ke dalam sebab-sebab dan efek-efek, serta mempelajari cara memanipulasi sebab-sebab dengan benar dalam rangka untuk mendapatkan efek-efek yang diinginkan.

Oleh karena inilah, rumusan dasar untuk pengerahan benar memuat, baik secara implisit maupun eksplisit, ruas-ruas lain dari jalan untuk memastikan bahwa usaha tersebut diterapkan secara terampil. Tiga kualitas dari kualitas-

kualitas tersebut yang mengaktifkan pikiran dalam pengerahan-pengerahan ini — hasrat, kegigihan, dan minat — juga merupakan anggota dari dasar-dasar untuk tenaga [II/D], di mana ketiga kualitas ini berfungsi sebagai faktor-faktor dominan dalam pencapaian konsentrasi. Kecakapan untuk mengarifi antara kualitas-kualitas terampil dengan kualitas-kualitas tidak terampil, implisit dalam semua pengerahan-pengerahan ini, membutuhkan suatu level perhatian dan kebijaksanaan tertentu. Kualitas-kualitas terampil yang disebutkan secara paling menonjol sebagai layak untuk dikembangkan adalah tujuh faktor untuk Kebangunan, yang meliputi perhatian, analisis kualitas-kualitas mental, dan faktor-faktor jhāna, yang semuanya harus ditanamkan kembali di dalam proses pengerahan benar untuk membawa proses pengerahan benar itu ke level-level kemahiran yang lebih tinggi.

Penggalan §51 memberikan sebuah ide tentang rentangan penerapan pengerahan benar dengan mendaftar tujuh cara, yang dengannya, kualitas-kualitas tidak terampil dapat ditinggalkan: melihat, mengendalikan, menggunakan, menoleransi, menghindari, menghancurkan, dan mengembangkan. Penggalan tersebut secara disengaja tidak jelas dalam hal tipe-tipe kualitas tidak terampil mana yang merespons tipe penanganan mana, karena ini adalah poin yang harus ditemukan oleh setiap meditator dalam praktiknya untuk dirinya sendiri. Penekanan pada penjelajahan personal ini adalah krusial untuk praktik usaha benar, karena penjelahan personal tersebut mendorong seseorang untuk sensitif terhadap apa yang dapat diketemukan dengan perhatian dan kebijaksanaannya sendiri.

Poin yang sama berlaku untuk pertanyaan tentang seberapa banyak usaha yang harus diterapkan pada praktik. Buddha menekankan bahwa beberapa meditator harus menjalani praktik yang menyakitkan dan lambat, sementara yang lain akan menemukan bahwa praktik mereka menyakitkan dan cepat, menyenangkan dan lambat, atau menyenangkan dan cepat [§§84-85]. Oleh karenanya, setiap orang harus menyetel usaha yang diterapkannya pada praktik secara sesuai. Keperluan untuk level-level usaha yang berbeda ini tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada situasi. Dalam beberapa kasus, sekadar mengamati suatu kualitas tidak terampil dengan

keseimbangan batin akanlah cukup untuk membuat kualitas tidak terampil tersebut pergi; dalam kasus-kasus lainnya, seseorang harus mengerahkan suatu usaha yang sadar untuk menyingkirkannya [§§58-59]. Oleh karenanya, melalui pengamatan, seseorang akan menyadari bahwa usaha terampil tidak memiliki ruang untuk pendekatan yang bersifat doktrin.

Baik keekstreman kutub dari pengerahan konstan sampai pada titik kelelahan, maupun keesktreman kutub yang berlawanan yakni rasa takut yang spontan untuk "berusaha", keduanya sama-sama menyesatkan di sini, sama menyesatkannya seperti jalan kesahajaan dalam segala hal yang tampaknya seolah-olah seperti jalan "tengah". Jalan tengah yang sejati berarti menyelaraskan usaha-usaha seseorang dengan kecakapannya dan dengan tugas yang sedang ditanganinya [§86]. Dalam beberapa kasus, ini memerlukan usaha dengan segenap tenaga dan jerih payah; dalam kasus-kasus lainnya, ini memerlukan penyaksian sederhana. Kecakapan untuk merasakan jenis dan level usaha seperti apa yang sesuai untuk situasi apapun yang sedang terjadi, merupakan sebuah elemen penting dalam mengembangkan persyaratan-persyaratan dasar untuk keterampilan — perhatian dan kebijaksanaan — dengan cara meletakkan perhatian dan kebijaksanaan dalam penggunaan.

Kita telah menekankan bahwa pengerahan benar adalah ekuivalen dengan faktor semangat di dalam meditasi kerangka-kerangka-acuan [II/B]. Pada tahap pertama dari praktik itu, pengerahan benar berfungsi dengan menjaga pikiran tetap di dalam kerangka acuannya dan dengan menangkal kualitas-kualitas mental tidak terampil yang akan membuat pikiran tersebut meninggalkan kerangka tersebut. Pada tahap kedua, fungsi pengerahan menjadi semakin halus: menangkal kecenderungan untuk terlibat dengan "apa" yang muncul dan berlalu, serta menjaga pikiran tetap pada tugasnya untuk memanipulasi, mengamati, dan menguasai **proses** kemunculan dan berlalu seiring seseorang menyetir pikirannya ke arah keheningan jhāna. Pada tahap ketiga, fungsi pengerahan menjadi semakin halus lagi, seiring pengerahan itu memelihara suatu kewaspadaan yang secara mendasar "kosong" atau yang secara radikal fenomenologis dari kerangka acuan dalam

rangka untuk membawa pikiran kepada keadaan tanpa-pembentukan yang sesuai untuk proses Kebangunan. Keseimbangan keadaan ini — melampaui kategori-kategori usaha atau tanpa-usaha — menjelaskan paradoks yang diungkapkan dalam §62, yang menyatakan bahwa pikiran melintasi banjir kelahiran kembali tidak dengan “mendorong maju” ataupun “berdiam di tempat”, sebuah keseimbangan yang mengandung penuh-keterampilan tertinggi dari pengerahan benar dalam membawa pikiran kepada suatu titik yang melampaui keterampilan.

Implisit dalam pembahasan tentang usaha yang terlibat untuk menguasai keterampilan hingga ke titik transendennya sendiri adalah fakta bahwa tujuan dari praktik bukanlah suatu usaha untuk kembali kepada keadaan kewaspadaan menyerupai-anak yang dianggap murni sebelum terjadi pengondisian-pengondisian sosial. Penggalan §61 membuat fakta ini eksplisit. Menurut analisis Buddhis, keadaan pikiran seorang anak adalah satu keadaan, bukan dari kemurnian, melainkan dari ketidaktahuan yang penuh dengan potensi untuk banyak kualitas-kualitas tidak terampil. Kualitas-kualitas ini menunjukkan dirinya sendiri sebagai sesuatu yang tampaknya seolah-olah tidak berdosa, sekadar karena lemahnya kekuatan intelektual dan fisik bayi. Ketika kekuatan-kekuatan tersebut diperkuat, potensi-potensi pikiran menjadi nyata. Seperti telah dinyatakan oleh salah satu guru modern, pikiran menyerupai-anak adalah sumber untuk lingkaran kelahiran kembali. Apabila pikiran menyerupai-anak itu sungguh murni dan sepenuhnya waspada, maka pikiran itu tidak akan rentan terhadap pengondisian sosial yang tidak terampil. Oleh karenanya, jalan menuju kemurnian tidak terletak pada penanggalan kekuatan-kekuatan intelektual seseorang yang telah berkembang, melainkan terletak pada pengembangan kekuatan-kekuatan tersebut ke level-level penguasaan dan keterampilan yang lebih tinggi. Ini menjelaskan mengapa pengerahan benar adalah bagian yang diperlukan dari praktik.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§49-62)

§ 49. Ada empat pengerahan benar. Empat yang mana? Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minatnya demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul... demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul... demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan) demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Inilah empat pengerahan benar.

Sama seperti Sungai Gangga yang mengalir ke timur, melandai ke timur, condong ke timur, dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu mengembangkan & mengejar empat pengerahan benar, dia mengalir ke Tidak Terikat, melandai ke Tidak Terikat, condong ke Tidak Terikat.

— SN 49.1

§ 50. Ada empat pengerahan ini. Empat yang mana? Pengerahan untuk menjaga, pengerahan untuk meninggalkan, pengerahan untuk mengembangkan, & pengerahan untuk memelihara.

Dan apakah pengerahan untuk menjaga? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, ketika melihat suatu bentuk dengan mata, dia tidak mengenggam tema atau variasi apapun yang melaluinya — jika dia tinggal tanpa pengendalian atas indra mata — kualitas-kualitas jahat, tidak terampil seperti keserakahan atau kesukaran mungkin menyerangnya. Dia berlatih dengan pengendalian. Dia menjaga indra mata. Dia mencapai pengendalian terkait dengan indra mata [Sama halnya dengan telinga, hidung, lidah, tubuh, & intelek]. Ini disebut pengerahan untuk menjaga.

Dan apakah pengerahan untuk meninggalkan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tidak pasrah kepada suatu pemikiran nafsu indra yang telah muncul (dalam dirinya). Dia meninggalkannya, menghancurkannya, mengusirnya, menghapus keberadaannya. Dia tidak pasrah kepada suatu pemikiran

niat buruk... suatu pemikiran kekerasan... kualitas-kualitas jahat, tidak terampil apapun yang telah muncul (dalam dirinya). Dia meninggalkannya, menghancurkannya, mengusirnya, menghapus keberadaannya. Ini disebut pengerahan untuk meninggalkan. [§1]

Dan apakah pengerahan untuk mengembangkan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan penyelidikan kualitas-kualitas... kegigihan... kegiuran... keheningan... konsentrasi... keseimbangan batin sebagai faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Ini disebut pengerahan untuk pengembangan. [II/G]

Dan apakah pengerahan untuk memelihara? Ada kasus dimana seorang bhikkhu memelihara sebuah tema konsentrasi yang disukai — pencerapan tulang kerangka, pencerapan dimakan-belatung, pencerapan lebam, pencerapan bernanah, pencerapan kehancurberantakan, pencerapan bengkak. Ini disebut pengerahan untuk memelihara. [§30]

Ini adalah keempat pengerahan.

> Menjaga & meninggalkan,
> Mengembangkan, & memelihara:
> keempat pengerahan ini, diajarkan
> oleh Kerabat dari Matahari [Buddha].
>
> Seorang bhikkhu yang berjuang
> dengan semangat pada hal-hal itu
> mencapai pengakhiran
> dari stres.
>
> — AN 4.14

§ 51. Pengakhiran noda-noda adalah untuk seseorang yang mengetahui & melihat, saya beritahukan padamu, bukan untuk seseorang yang tidak mengetahui & tidak melihat. Untuk seseorang yang mengetahui apa & melihat apa? Atensi yang tepat & atensi yang tidak tepat. Ketika seorang bhikkhu memperhatikan dengan tidak tepat, noda-noda yang belum muncul menjadi muncul, dan noda-noda yang telah muncul menjadi meningkat. Ketika seorang bhikkhu memperhatikan dengan tepat, noda-noda yang belum muncul tidak muncul, dan noda-noda yang telah muncul ditinggalkan. Ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan melihat, ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan mengendalikan, ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menggunakan, ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menoleransi, ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menghindari, ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menghancurkan, dan ada noda-noda yang harus ditinggalkan dengan mengembangkan.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan melihat? Ada kasus dimana seseorang yang tidak diajari, orang pada umumnya... tidak menemukan ide-ide apa yang pas untuk atensi, atau ide-ide apa yang tidak pas untuk atensi. Dengan demikian, dia tidak memperhatikan ide-ide yang pas untuk atensi, dan (justru) memperhatikan ide-ide yang tidak pas untuk atensi. Dan apakah ide-ide yang tidak pas untuk atensi yang dia perhatikan? Ide-ide apapun yang, ketika dia memperhatikannya, noda nafsu indra yang belum muncul menjadi muncul, dan noda nafsu indra yang telah muncul menjadi meningkat; noda penjadian yang belum muncul... noda ketidaktahuan yang belum muncul menjadi muncul, dan noda ketidaktahuan yang telah muncul menjadi meningkat... Inilah cara dia memperhatikan dengan tidak tepat: ‘Apakah saya ada di masa lampau? Apakah saya tidak ada di masa lampau? Jadi apakah saya di masa lampau? Bagaimanakah saya di masa lampau? Telah menjadi apa, jadi apakah saya di masa lampau? Akankah saya ada di masa depan? Akankah saya tidak ada di masa depan? Akan jadi apakah saya di masa depan? Akan bagaimanakah saya di masa depan? Telah menjadi apa, akan jadi apakah saya di masa depan?’ Atau, lainnya, dia secara batin bingung tentang saat

ini yang sifatnya langsung: ‘Apakah saya ada? Apakah saya tidak ada? Jadi apakah saya? Bagaimanakah saya? Dari mana makhluk ini datang? Ke mana makhluk ini terikat?’

Seiring dia dengan tidak tepat memperhatikan dengan cara ini, satu dari enam macam pandangan muncul dalam dirinya: Pandangan *Saya memiliki sebuah diri* muncul dalam dirinya sebagai benar & tegak, atau pandangan *Saya tidak memiliki diri*... atau pandangan *Persis dengan cara-cara diri, saya mencerap diri*... atau pandangan *Persis dengan cara-cara diri, saya mencerap bukan-diri*... atau pandangan *Persis dengan cara-cara bukan-diri, saya mencerap diri* muncul dalam dirinya sebagai benar & tegak, atau lainnya, dia memiliki suatu pandangan seperti ini: *Diri milik saya ini sendiri — pengetahu yang sensitif di sini & di sana terhadap matangnya perbuatan-perbuatan baik & buruk — adalah diri milik saya yang konstan, kekal, abadi, tidak tunduk pada perubahan, dan akan bertahan selama-lamanya*. Ini disebut suatu semak belukar pandangan-pandangan, suatu hutan belantara pandangan-pandangan, suatu pemutarbalikan pandangan-pandangan, suatu geliat pandangan-pandangan, suatu belenggu pandangan. Terikat oleh suatu belenggu pandangan-pandangan, orang tidak diajari, orang pada umumnya tidak terbebas dari kelahiran, penuaan, & kematian, dari kesedihan, ratap tangis, kesakitan, kesukaran, & keputusasaan. Dia tidak terbebas, saya beritahukan padamu, dari stres [§218].

Siswa dari para yang mulia yang diajarkan dengan baik... menemukan ide-ide apa yang pas untuk atensi, dan ide-ide apa yang tidak pas untuk atensi. Dengan demikian, dia tidak memperhatikan ide-ide yang tidak pas untuk atensi, dan (justru) memperhatikan ide-ide yang pas untuk atensi... Dan apakah ide-ide yang pas untuk atensi yang dia perhatikan? Ide-ide apapun yang, ketika dia memperhatikannya, noda nafsu indra yang belum muncul tidak muncul, dan noda nafsu indra yang telah muncul ditinggalkan; noda penjadian yang belum muncul... noda ketidaktahuan yang belum muncul tidak muncul, dan noda ketidaktahuan yang telah muncul ditinggalkan... Dia memperhatikan dengan tepat, *Ini adalah stres... Ini adalah kemunculan stres... Ini adalah penghentian stres... Ini adalah jalan yang menuntun*

pada penghentian stres. Seiring dia dengan tepat memperhatikan dengan cara ini, tiga belenggu di dalam dirinya ditinggalkan: pandangan-identitas, keraguan, dan genggaman pada kebiasaan-kebiasaan & praktik-praktik. Belenggu-belenggu ini disebut noda-noda yang harus ditinggalkan dengan melihat.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan mengendalikan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, mencerminkan dengan tepat, tinggal secara terkendali dengan pengendalian atas indra-mata. Noda-noda, kekesalan, atau demam, yang akan muncul jika dia tinggal secara tidak terkendali dengan pengendalian atas indra-mata, tidak muncul padanya ketika dia tinggal secara terkendali dengan pengendalian atas indra-mata [Sama halnya dengan indra-telinga, indra-hidung, indra-lidah, indra-tubuh, & indra-intelek]. Noda-noda ini disebut noda-noda yang harus ditinggalkan dengan mengendalikan.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menggunakan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, mencerminkan dengan tepat, menggunakan jubahnya sekadar untuk melawan dingin, untuk melawan panas, untuk melawan sentuhan lalat, nyamuk, angin, matahari, & reptilia; sekadar untuk tujuan menutupi bagian-bagian tubuh yang menyebabkan malu.

Mencerminkan dengan tepat, dia menggunakan dana makanan, tidak dengan bermain-main, atau untuk mabuk-mabukan, atau mengambil dalam jumlah besar, atau untuk pengindahan, tetapi sekadar untuk kelangsungan hidup & keberlanjutan tubuh ini, untuk mengakhiri derita-deritanya, untuk mendukung kehidupan suci, berpikir, ‘Demikianlah akan saya hancurkan perasaan-perasaan lama (dari rasa lapar) dan tidak menciptakan perasaan-perasaan baru (dari makan berlebihan). Saya akan memelihara diri saya sendiri, menjadi tidak tercela, & hidup dalam kenyamanan.’

Mencerminkan dengan tepat, dia menggunakan pemondokan sekadar untuk melawan dingin, untuk melawan panas, untuk melawan sentuhan lalat, nyamuk, angin, matahari, & reptilia; sekadar untuk perlindungan dari keburukan-keburukan cuaca dan untuk penikmatan dari keterasingan.

Mencerminkan dengan tepat, dia menggunakan kebutuhan-kebutuhan pengobatan untuk menyembuhkan penyakit sekadar untuk melawan rasa sakit apapun dari penyakit yang telah muncul dan untuk kebebasan yang maksimal dari penyakit.

Noda-noda, kekesalan, atau demam, yang akan muncul jika dia tidak menggunakan jubah, dana makanan, pemondokan, kebutuhan-kebutuhan pengobatan (dengan cara ini), tidak muncul untuknya ketika dia menggunakan hal-hal itu (dengan cara ini). Noda-noda ini disebut noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menggunakan.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menoleransi? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, merefleksikan dengan tepat, bertahan. Dia menoleransi dingin, panas, rasa lapar, & haus; sentuhan lalat, nyamuk, angin, matahari, & reptilia; kata-kata yang diucapkan dengan buruk, kata-kata yang tidak diinginkan; & perasaan-perasaan fisik yang, ketika perasaan-perasaan fisik itu muncul, menyakitkan, menyiksa, tajam, menusuk, tidak disukai, tidak menyenangkan, & mengancam hidup. Noda-noda, kekesalan, atau demam, yang akan muncul jika dia tidak menoleransi hal-hal ini, tidak muncul untuknya ketika dia menoleransinya. Noda-noda ini disebut noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menoleransi.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menghindari? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, mencerminkan dengan tepat, menghindari seekor gajah liar, seekor kuda liar, seekor banteng liar, seekor anjing liar, seekor ular, sebuah tunggul, sebidang petak berduri, sebuah jurang, sebuah tebing, sebuah tangki septik, sebuah selokan terbuka. Mencerminkan dengan tepat, dia menghindari duduk di jenis-jenis tempat duduk yang tidak cocok, mengembara ke jenis-jenis habitat yang tidak cocok, dan

berasosisasi dengan jenis-jenis teman buruk yang akan membuat teman-teman yang berpengetahuan di dalam kehidupan suci mencurigai dia berperilaku jahat. Noda-noda, kekesalan, atau demam, yang akan muncul jika dia tidak menghindari hal-hal ini, tidak muncul untuknya ketika dia menghindarinya. Noda-noda ini disebut noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menghindari.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan menghancurkan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, mencerminkan dengan tepat, tidak menoleransi suatu pemikiran nafsu indra yang telah muncul. Dia meninggalkannya, menghancurkannya, mengusirnya, & menghapus keberadaannya. [Sama halnya dengan pemikiran niat buruk, pemikiran kekerasan, & kualitas-kualitas mental jahat, tidak terampil.] Noda-noda, kekesalan, atau demam, yang akan muncul jika dia tidak menghancurkan hal-hal ini, tidak muncul untuknya ketika dia menghancurkannya. Noda-noda ini disebut noda-noda yang ditinggalkan dengan menghancurkan.

Dan apakah noda-noda yang harus ditinggalkan dengan mengembangkan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, mencerminkan dengan tepat, mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Noda-noda, kekesalan, atau demam, yang akan muncul jika dia tidak mengembangkan hal-hal ini, tidak muncul untuknya ketika dia mengembangkannya. Noda-noda ini disebut noda-noda yang ditinggalkan dengan mengembangkan.

Ketika noda-noda seorang bhikkhu yang seharusnya ditinggalkan dengan melihat telah ditinggalkan dengan melihat,

noda-nodanya yang seharusnya ditinggalkan dengan mengendalikan telah ditinggalkan dengan mengendalikan,

noda-nodanya yang seharusnya ditinggalkan dengan menggunakan telah ditinggalkan dengan menggunakan,

noda-nodanya yang seharusnya ditinggalkan dengan menoleransi telah ditinggalkan dengan menoleransi,

noda-nodanya yang seharusnya ditinggalkan dengan menghindari telah ditinggalkan dengan menghindari,

noda-nodanya yang seharusnya ditinggalkan dengan menghancurkan telah ditinggalkan dengan menghancurkan,

noda-nodanya yang seharusnya ditinggalkan dengan mengembangkan telah ditinggalkan dengan mengembangkan,

maka dia disebut sebagai seorang bhikkhu yang tinggal secara terkendali dengan pengendalian atas semua noda-noda. Dia telah memutus nafsu keinginan, menyingkirkan belenggu-belenggu, dan — melalui penembusan yang benar atas kesombongan — telah membuat suatu akhir dari penderitaan & stres.

— MN 2

§ 52. Inilah lima faktor untuk pengerahan. Lima yang mana?

[1] Ada kasus dimana seorang bhikkhu memiliki keyakinan, meyakini Kebangunan Tathāgata: 'Memang, Yang Terberkahi layak dan terbangun-sendiri secara benar, sempurna dalam pengetahuan & perilaku, telah-pergi-dengan-baik, seorang ahli terkait dengan dunia, tak terkalahkan sebagai seorang pelatih bagi orang-orang yang pas untuk dijinakkan, Guru

makhluk-makhluk surgawi & manusia, terbangun, terberkahi.' [§§71-72]

[2] Bhikkhu tersebut bebas dari penyakit & ketidaknyamanan, memiliki pencernaan yang baik — tidak terlalu dingin, tidak terlalu panas, dengan kekuatan sedang — pas untuk pengerahan.

[3] Dia tidak curang ataupun penuh tipuan. Dia menyatakan dirinya kepada Guru atau kepada teman-temannya yang bijaksana di dalam kehidupan suci, sejalan dengan apa dia sebenarnya.

[4] Dia menjaga kegigihannya tetap terbit untuk meninggalkan kualitas-kualitas mental yang tidak terampil dan mengambil kualitas-kualitas mental yang terampil. Dia kukuh, solid dalam usahanya, tidak melalaikan tugas-tugasnya terkait dengan kualitas-kualitas mental yang terampil.

[5] Dia sedang menemukan, memiliki kebijaksanaan yang menuntun pada kemunculan tujuan — mulia, menembus, menuntun pada pengakhiran yang benar dari stres.

Inilah lima faktor untuk pengerahan.

— AN 5.53

§ 53. Terkait dengan faktor-faktor internal, saya tidak membayangkan faktor tunggal lain yang seperti atensi yang tepat, sebagai sesuatu yang begitu membantu seorang bhikkhu dalam pelatihan, yang belum mencapai tujuan hatinya, namun tetap berminat pada keamanan yang tak terkalahkan dari bahaya keterikatan. Seorang bhikkhu yang memperhatikan dengan tepat, meninggalkan apa yang tidak terampil dan mengembangkan apa yang terampil. [§96]

Atensi yang tepat
sebagai sebuah kualitas
dari seorang bhikkhu dalam pelatihan:
Tiada yang lainnya yang berbuat banyak
untuk mencapai tujuan superlatif.
Seorang bhikkhu, berjuang dengan tepat,
mencapai pengakhiran dari penderitaan & stres.

— Iti 16

§ 54. Terkait dengan faktor-faktor eksternal, saya tidak membayangkan faktor tunggal lainnya seperti persahabatan yang terpuji, sebagai sesuatu yang begitu membantu seorang bhikkhu dalam pelatihan, yang belum mencapai tujuan hatinya, namun tetap berminat pada keamanan yang tak terkalahkan dari bahaya keterikatan. Seorang bhikkhu yang berteman dengan orang-orang terpuji, meninggalkan apa yang tidak terampil dan mengembangkan apa yang terampil. [§§115; 125]

Seorang bhikkhu dengan orang-orang terpuji
sebagai teman,
— yang patut dipuja, yang penuh hormat,
melakukan apa yang dinasihati teman-temannya —
penuh perhatian, siaga,
mencapai selangkah demi selangkah
pengakhiran semua belenggu.

— Iti 17

§ 55. Seseorang tanpa semangat, tanpa penyesalan, adalah tidak mampu mencapai kebangunan-diri, tidak mampu mencapai Tidak Terikat, tidak mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan. Seseorang yang bersemangat & memiliki penyesalan adalah mampu mencapai kebangunan-diri, mampu mencapai Tidak Terikat, mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan.

Tanpa semangat, tanpa penyesalan,
malas, dengan kegigihan yang rendah,
penuh dengan kelambanan & rasa kantuk,
tanpa malu, tanpa rasa hormat:
Dia tidak mampu, seorang bhikkhu yang seperti ini,
menyentuh kebangunan-diri yang superlatif.

Namun, siapapun yang penuh perhatian, penuh penguasaan,
terabsorpsi dalam jhāna,
bersemangat, memiliki penyesalan, & cermat,
memotong belenggu kelahiran & penuaan,
menyentuh tepat di sini & kini
suatu kebangunan-diri yang tidak terungguli.

— Iti 34

§ 56. Y.M. Sāriputta: Dikatakan, teman, bahwa seseorang yang tanpa semangat, tanpa penyesalan, tidak mampu mencapai kebangunan-diri, tidak mampu mencapai Tidak Terikat, tidak mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan. Sekarang, bagaimanakah seseorang yang tanpa semangat, tanpa penyesalan, tidak mampu mencapai kebangunan-diri, tidak mampu mencapai Tidak Terikat, tidak mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahan dari bahaya keterikatan? Dan bagaimanakah seseorang yang bersemangat & memiliki penyesalan, mampu mencapai kebangunan-diri, mampu mencapai Tidak Terikat, mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan?

Y.M. Mahā Kassapa: Ada kasus, teman, dimana seorang bhikkhu, (berpikir), ‘Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang belum muncul, yang sedang muncul dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,’ namun bhikkhu tersebut tidak menerbitkan semangat. (Berpikir), ‘Kualitas-

kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul, yang tidak sedang ditinggalkan dalam diri saya …' … 'Kualitas-kualitas terampil yang belum muncul, yang tidak sedang muncul dalam diri saya…' … 'Kualitas-kualitas terampil yang telah muncul, yang sedang berakhir dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,' namun bhikkhu tersebut tidak menerbitkan semangat. Inilah bagaimana seseorang yang tanpa semangat.

Dan bagaimanakah seseorang yang tanpa penyesalan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, (berpikir), 'Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang belum muncul, yang sedang muncul dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,' namun bhikkhu tersebut tidak merasakan penyesalan. (Berpikir), 'Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul, yang tidak sedang ditinggalkan dalam diri saya …' … 'Kualitas-kualitas terampil yang belum muncul, yang tidak sedang muncul dalam diri saya…' … 'Kualitas-kualitas terampil yang telah muncul, yang sedang berakhir dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,' namun bhikkhu tersebut tidak merasakan penyesalan. Inilah bagaimana seseorang yang tanpa penyesalan. Inilah bagaimana seseorang yang tanpa semangat, tanpa penyesalan, tidak mampu mencapai kebangunan-diri, tidak mampu mencapai Tidak Terikat, tidak mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan.

Dan bagaimanakah seseorang yang bersemangat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, (berpikir), 'Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang belum muncul, yang sedang muncul dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,' menerbitkan semangat. (Berpikir), 'Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul, yang tidak sedang ditinggalkan dalam diri saya …' … 'Kualitas-kualitas terampil yang belum muncul, yang tidak sedang muncul dalam diri saya…' … 'Kualitas-kualitas terampil yang telah muncul, yang sedang berakhir dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,' bhikkhu tersebut menerbitkan semangat. Inilah bagaimana seseorang yang bersemangat.

Dan bagaimanakah seseorang yang memiliki penyesalan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, (berpikir), ‘Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang belum muncul, yang sedang muncul dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,’ merasakan penyesalan. (Berpikir), ‘Kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul, yang tidak sedang ditinggalkan dalam diri saya …’ … ‘Kualitas-kualitas terampil yang belum muncul, yang tidak sedang muncul dalam diri saya…’ … ‘Kualitas-kualitas terampil yang telah muncul, yang sedang berakhir dalam diri saya akan menuntun pada apa yang tidak bermanfaat,’ bhikkhu tersebut merasakan penyesalan. Inilah bagaimana seseorang memiliki penyesalan. Inilah bagaimana seseorang yang bersemangat & memiliki penyesalan, mampu mencapai kebangunan-diri, mampu mencapai Tidak Terikat, mampu mencapai keamanan yang tidak terkalahkan dari bahaya keterikatan.

— SN 16.2

§ 57. Y.M. Sāriputta: Bayangkan sebuah mangkuk perunggu dibawa pulang dari sebuah toko atau pandai besi, seluruhnya tertutup oleh debu & kotoran, yang tidak akan digunakan atau dibersihkan oleh pemiliknya, melainkan akan dibuang ke dalam debu. Bukankah mangkuk perunggu itu pada akhirnya akan menjadi lebih kotor & tercemar seiring dengan waktu?

Y.M. Mahā Moggallāna: Ya, teman.

Y.M. Sāriputta: Dengan cara yang sama, ketika satu individu dengan sebuah cacat internal tidak menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa ‘Saya memiliki sebuah cacat internal,’ maka dapat diharapkan darinya bahwa dia tidak akan membangkitkan hasrat, berusaha keras, atau menerbitkan kegigihan untuk meninggalkan cacat tersebut. Dia akan mati dengan keinginan, kebencian, kebodohan batin — cacat & dengan sebuah pikiran tercemar...

Sekarang, bayangkan sebuah mangkuk perunggu dibawa pulang dari sebuah toko atau pandai besi, seluruhnya tertutup oleh debu & kotoran, yang akan digunakan & dibersihkan oleh pemiliknya, dan tidak akan dibuang ke dalam debu. Bukankah mangkuk perunggu itu pada akhirnya akan menjadi bersih & murni seiring dengan waktu?

Y.M. Mahā Moggallāna: Ya, teman.

Y.M. Sāriputta: Dengan cara yang sama, ketika satu individu dengan sebuah cacat internal menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa ‘Saya memiliki sebuah cacat internal,’ maka dapat diharapkan darinya bahwa dia akan membangkitkan hasrat, berusaha keras, & menerbitkan kegigihan untuk meninggalkan cacat tersebut. Dia akan mati tanpa keinginan, kebencian, kebodohan batin — tanpa cacat & dengan sebuah pikiran tidak tercemar...

Sekarang, bayangkan sebuah mangkuk perunggu dibawa pulang dari sebuah toko atau pandai besi, seluruhnya bersih & murni, yang tidak akan digunakan atau dibersihkan oleh pemiliknya, melainkan akan dibuang ke dalam debu. Bukankah mangkuk perunggu itu pada akhirnya akan menjadi kotor & tercemar seiring dengan waktu?

Y.M. Mahā Moggallāna: Ya, teman.

Y.M. Sāriputta: Dengan cara yang sama, ketika satu individu tanpa cacat internal tidak menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa ‘Saya tidak memiliki cacat internal,’ maka dapat diharapkan darinya bahwa dia akan memperhatikan tema keindahan. Seiring dia memperhatikan tema keindahan, keinginan akan merampas pikirannya. Dia akan mati dengan keinginan, kebencian, kebodohan batin — cacat & dengan sebuah pikiran tercemar...

Sekarang, bayangkan sebuah mangkuk perunggu dibawa pulang dari sebuah toko atau pandai besi, seluruhnya bersih & murni, yang akan digunakan dan dibersihkan oleh pemiliknya, dan tidak akan dibuang ke

dalam debu. Bukankah mangkuk perunggu itu pada akhirnya akan menjadi semakin bersih & murni seiring dengan waktu?

Y.M. Mahā Moggallāna: Ya, teman.

Y.M. Sāriputta: Dengan cara yang sama, ketika satu individu tanpa cacat internal menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa ‘Saya tidak memiliki cacat internal,’ maka dapat diharapkan darinya bahwa dia tidak akan memperhatikan tema keindahan. Seiring dia tidak memperhatikan tema keindahan, keinginan tidak akan merampas pikirannya. Dia akan mati tanpa keinginan, kebencian, kebodohan batin — tanpa cacat & dengan sebuah pikiran tidak tercemar. Inilah alasan, inilah sebab mengapa, dari dua individu yang cacat, satu [yang pertama] dianggap inferior, dan satunya superior... dan mengapa, dari dua individu yang tanpa cacat, satu [yang pertama] dianggap inferior, dan satunya superior.

Y.M. Mahā Moggallāna: Sekarang, kata ini, ‘cacat, cacat.’ Apa arti dari cacat?

Y.M. Sāriputta: Bergaul dengan harapan-harapan jahat, tidak terampil — inilah arti dari ‘cacat’.

— MN 5

§ 58. Bahkan jika seorang bhikkhu tidak terampil dalam jalan-jalan pikiran makhluk lain (tidak terampil dalam membaca pikiran makhluk lain), dia harus melatih dirinya sendiri: ‘Saya akan terampil dalam membaca pikiran saya sendiri.’

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu, terampil dalam membaca pikirannya sendiri? Bayangkan seorang wanita muda — atau pria — yang menyukai perhiasan, memeriksa gambaran wajahnya sendiri di cermin yang terang, bersih atau di semangkuk air jernih: Apabila dia melihat ada kotoran atau cacat di sana, dia akan mencoba untuk menghapusnya. Apabila dia melihat tidak ada kotoran atau cacat di sana, dia akan senang, keputusan-keputusannya terpenuhi: ‘Betapa beruntungnya saya! Betapa bersihnya

saya!' Dengan cara yang sama, pemeriksaan seorang bhikkhu terhadap dirinya sendiri adalah sangat produktif dalam hal kualitas-kualitas terampil (jika ia melakukannya dengan cara ini): 'Apakah saya biasanya tetap tamak atau tidak? Dengan pemikiran-pemikiran niat buruk atau tidak? Dikuasai oleh kelambanan & rasa kantuk atau tidak? Gelisah atau tidak? Bimbang atau pergi melampaui kebimbangan? Marah atau tidak? Dengan pemikiran-pemikiran kotor atau pemikiran-pemikiran tidak kotor? Dengan tubuh saya yang terangsang atau tidak? Malas atau dengan kegigihan yang diterbitkan? Tidak terkonsentrasi atau terkonsentrasi?'

Apabila, pada saat pemeriksaan, seorang bhikkhu mengetahui, 'Saya biasanya tetap tamak, dengan pemikiran-pemikiran niat buruk, dikuasai oleh kelambanan & rasa kantuk, gelisah, bimbang, marah, dengan pemikiran-pemikiran kotor, dengan tubuh saya terangsang, malas, atau tidak terkonsentrasi,' maka dia harus secara ekstra mengusahakan hasrat, usaha, ketekunan, usaha-usaha, kepantangmenyerahan, perhatian, & kesiagaan demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang sama tersebut, sama seperti ketika seseorang yang ikat kepala atau kepalanya terbakar akan secara ekstra mengusahakan hasrat, usaha, ketekunan, usaha-usaha, kepantangmenyerahan, perhatian, & kesiagaan untuk memadamkan api di ikat kepala atau kepalanya...

Namun, jika pada saat pemeriksaan, seorang bhikkhu mengetahui, 'Saya biasanya tetap tidak tamak, tanpa pemikiran-pemikiran niat buruk... & terkonsentrasi,' maka tugasnya adalah melakukan suatu usaha dalam menegakkan ['menyelaraskan'] kualitas-kualitas terampil yang sama tersebut ke tingkatan yang lebih tinggi untuk pengakhiran noda-noda.

— AN 10.51

§ 59. 'Dan bagaimanakah perjuangan bermanfaat, bagaimanakah pengerahan bermanfaat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, ketika tidak dibebani, tidak membebani dirinya dengan kesakitan, ataupun menolak kesenangan yang sesuai dengan Dhamma, walaupun dia tidak tergila-gila

dengan kesenangan itu. Dia menemukan bahwa “Ketika saya mengerahkan sebuah buatan [fisik, verbal, atau mental] terhadap sebab stres ini [§ 223], maka dari buatan pengerahan, terdapat hilangnya nafsu [memudar]. Ketika saya melihat dengan keseimbangan batin pada sebab dari stres itu, maka dari pengembangan keseimbangan batin, terdapat hilangnya nafsu.” Maka, dia mengerahkan sebuah buatan terhadap sebab [pertama] dari stres... dan mengembangkan keseimbangan batin terkait dengan sebab [kedua] dari stres... Dengan demikian, stres [yang berasal dari sebab pertama] habis... & stres [yang berasal dari sebab kedua] habis.

‘Seandainya seorang pria jatuh cinta pada seorang wanita, pikirannya terjerat dengan hasrat yang intens, keinginan yang intens. Dia melihat wanita itu berdiri dengan pria lain, mengobrol, bercanda, & tertawa. Apa pendapatmu, para bhikkhu?... Akankah kesedihan, ratap tangis, kesakitan, kesukaran, & keputusasaan muncul dalam dirinya?’

‘Ya, Yang Mulia...’

‘Sekarang, seandainya pemikiran ini terpikir olehnya, “Saya jatuh cinta pada wanita ini... Ketika saya melihatnya berdiri dengan pria lain, mengobrol, bercanda, & tertawa, kesedihan, ratap tangis, kesakitan, kesukaran, & keputusasaan muncul dalam saya. Mengapa saya tidak meninggalkan hasrat & keinginan saya terhadap wanita itu?” Maka, dia meninggalkan hasrat & keinginannya terhadap wanita itu, dan setelahnya, melihat wanita itu berdiri dengan pria lain, mengobrol, bercanda, & tertawa. Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu?... Akankah kesedihan, ratap tangis, kesakitan, kesukaran, & keputusasaan muncul dalam dirinya?’

‘Tidak, Yang Mulia...’

‘Dengan cara yang sama, bhikkhu tersebut, ketika tidak dibebani, tidak membebani dirinya dengan kesakitan, ataupun menolak kesenangan yang sesuai dengan Dhamma, walaupun dia tidak tergila-gila dengan kesenangan itu... Dia mengerahkan sebuah buatan terhadap sebab

[pertama] dari stres... dan mengembangkan keseimbangan batin terkait dengan sebab [kedua] dari stres... Dengan demikian, stres [yang berasal dari sebab pertama] habis... & stres [yang berasal dari sebab kedua] habis.

‘Lebih lanjut, bhikkhu tersebut menyadari ini: “Ketika saya hidup sesuai dengan kesenangan saya, kualitas-kualitas mental yang tidak terampil meningkat di dalam diri saya & kualitas-kualitas yang terampil menurun. Walaupun demikian, ketika saya mengerahkan diri sendiri dengan stres & kesakitan, kualitas-kualitas yang tidak terampil menurun di dalam diri saya & kualitas-kualitas yang terampil meningkat. Mengapa saya tidak mengerahkan diri saya sendiri dengan stres & kesakitan?” Maka, dia mengerahkan dirinya sendiri dengan stres & kesakitan, dan ketika dia sedang mengerahkan dirinya sendiri dengan stres & kesakitan, kualitas-kualitas yang tidak terampil menurun di dalam dirinya & kualitas-kualitas yang terampil meningkat. Kemudian, belakangan, dia tidak lagi mengerahkan dirinya sendiri dengan stres & kesakitan. Mengapa demikian? Karena dia telah mencapai tujuan yang untuknya dia mengerahkan dirinya sendiri dengan stres & kesakitan...

‘Seandainya, seorang perajin anak panah memanaskan & menghangatkan sebuah batang anak panah di antara dua api, membuatnya menjadi lurus & liat. Kemudian, belakangan, dia tidak lagi akan memanaskan & menghangatkan batang anak panah di antara dua api, membuatnya menjadi lurus & liat. Mengapa demikian? Karena dia telah mencapai tujuan yang untuknya dia memanaskan & menghangatkan batang anak panah... Dengan cara yang sama, bhikkhu tersebut... tidak lagi mengerahkan dirinya sendiri dengan stres & kesakitan. Mengapa demikian? Karena dia telah mencapai tujuan yang untuknya dia mengerahkan dirinya sendiri dengan stres & kesakitan.’

— MN 101

§ 60. Udāyin, ada empat tipe orang yang ditemukan berada di dunia. Empat yang mana? Ada kasus dimana orang tertentu sedang praktik untuk proses meninggalkan & penanggalan perolehan-perolehan. Seiring dia sedang praktik untuk proses meninggalkan & penanggalan perolehan-perolehan, dia diserang ingatan-ingatan & keputusan-keputusan yang terasosiasi dengan perolehan-perolehan. Dia menoleransi ingatan-ingatan & keputusan-keputusan itu. Dia tidak meninggalkannya, menghancurkannya, mengusirnya, atau menghapus keberadaannya. Saya beritahukan padamu, Udāyin, bahwa orang semacam ini terasosiasi, bukan tidak terasosiasi. Mengapa demikian? Karena saya telah mengetahui keragaman kemampuan-kemampuan terkait dengan orang tipe ini.

Sekali lagi, ada kasus dimana orang tertentu sedang praktik untuk proses meninggalkan & penanggalan perolehan-perolehan... diserang oleh ingatan-ingatan & keputusan-keputusan yang terasosiasi dengan perolehan-perolehan. Dia tidak menoleransi ingatan-ingatan & keputusan-keputusan itu. Dia meninggalkannya, menghancurkannya, mengusirnya, & menghapus keberadaannya. Saya beritahukan padamu, Udāyin, bahwa orang semacam ini terasosiasi, bukan tidak terasosiasi. Mengapa demikian? Karena saya telah mengetahui keragaman kemampuan-kemampuan terkait dengan orang tipe ini.

Sekali lagi, ada kasus dimana orang tertentu sedang praktik untuk proses meninggalkan & penanggalan perolehan-perolehan... Dikarenakan jeda-jeda dalam perhatian dari waktu ke waktu, dia diserang oleh ingatan-ingatan & keputusan-keputusan yang terasosiasi dengan perolehan-perolehan. Lambatlah kemunculan perhatiannya, tapi kemudian dia dengan cepat meninggalkan (ingatan-ingatan & keputusan-keputusan tersebut), menghancurkannya, mengusirnya, & menghapus keberadaannya. Sama seperti ketika dua atau tiga tetes air jatuh ke atas panci besi yang dipanaskan sepanjang hari: Lambatlah jatuhnya tetesan air tersebut, tetapi mereka dengan cepat lenyap & menghilang. Dengan cara yang sama... lambatlah kemunculan perhatiannya, tapi kemudian dia dengan cepat meninggalkan (ingatan-ingatan & keputusan-keputusan tersebut),

menghancurkannya, mengusirnya, & menghapus keberadaannya. Saya beritahukan padamu, Udāyin, bahwa orang semacam ini terasosiasi, bukan tidak terasosiasi. Mengapa demikian? Karena saya telah mengetahui keragaman kemampuan-kemampuan terkait dengan orang tipe ini. [§181]

Sekali lagi, ada kasus dimana orang tertentu, yang menyadari bahwa perolehan-perolehan merupakan akar dari penderitaan & stres, adalah tanpa perolehan-perolehan, terlepas di dalam berakhirnya perolehan-perolehan. Saya beritahukan padamu, Udāyin, bahwa orang semacam ini adalah orang ini tidak terasosiasi, bukan terasosiasi. Mengapa demikian? Karena saya telah mengetahui keragaman kemampuan-kemampuan terkait dengan orang tipe ini.

— MN 66

§ 61. Kemudian Pañcakaṅga, si tukang kayu, pergi ke tempat Uggāhamāna sedang berdiam, seorang pengikut dari Muṇḍikā si petapa [atau: petapa gundul — seorang Jain?], dan ketika tiba, Uggāhamāna menyapanya dengan sopan. Setelah bertukar sapa & berbasa-basi, Pañcakaṅga duduk di satu sisi. Saat dia sedang duduk di sana, Uggāhamāna berkata kepadanya, 'Saya mendeskripsikan satu individu yang memiliki empat kualitas sebagai sempurna dalam apa yang terampil, terkemuka dalam apa yang terampil, seorang petapa yang tidak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi. Empat yang mana? Ada kasus dimana dia tidak melakukan perbuatan jahat dengan tubuhnya, tidak mengucapkan ucapan jahat, tidak memutuskan keputusan yang jahat, dan memelihara dirinya tidak dengan mata pencaharian yang jahat. Satu individu yang memiliki empat kualitas ini, saya deskripsikan sebagai sempurna dalam apa yang terampil... seorang petapa yang tidak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi.'

Kemudian Pañcakaṅga, si tukang kayu, tidak merasa riang dengan kata-kata Uggāhamāna, namun tidak mencemoohnya pula. Tanpa mengekspresikan keriangan ataupun cemoohan, dia bangkit dari tempat duduknya & pergi, berpikir, 'Saya akan mempelajari makna dari pernyataan ini di tengah kehadiran Yang Terberkahi.'

Kemudian, si tukang kayu pergi ke tempat Yang Terberkahi sedang berdiam, dan ketika tiba, setelah bersujud kepada Yang Terberkahi, duduk di satu sisi. Saat dia sedang duduk di sana, dia menceritakan Yang Terberkahi seluruh percakapan yang dilakukannya dengan Uggāhamāna.

Ketika ini selesai dikatakan, Yang Terberkahi berbicara pada Pañcakaṅga, dan berkata, “Dalam kasus itu, berdasarkan kata-kata Uggāhamāna, maka seorang bayi laki-laki bodoh, yang berbaring telentang, adalah sempurna dalam apa yang terampil, terkemuka dalam apa yang terampil, seorang petapa yang tidak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi. Ini karena bahkan pemikiran tentang “tubuh” pun tidak terpikir oleh seorang bayi laki-laki bodoh yang berbaring telentang, jadi dari mana dia akan melakukan perbuatan jahat dengan tubuhnya, selain dari sedikit menendang? Bahkan pemikiran tentang “ucapan” pun tidak terpikir olehnya, jadi dari mana dia akan mengucapkan ucapan jahat, selain dari sedikit menangis? Bahkan pemikiran tentang “keputusan” pun tidak terpikir olehnya, jadi dari mana dia akan memutuskan keputusan jahat, selain dari sedikit sifat mudah marah? Bahkan pemikiran tentang “mata pencaharian” pun tidak terpikir olehnya, jadi dari mana dia akan memelihara dirinya dengan mata pencaharian yang jahat, selain dari susu ibunya? Maka, berdasarkan kata-kata Uggāhamāna, seorang bayi laki-laki bodoh, yang berbaring telentang, adalah... sebuah petapa yang tak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi.

‘Apabila satu individu memiliki empat kualitas ini, saya tidak mendeskripsikan dia sebagai... seorang petapa yang tak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi. Sebaliknya, dia berada pada level yang sama seperti seorang bayi laki-laki bodoh yang berbaring telentang...

‘Satu individu yang memiliki sepuluh kualitas adalah seseorang yang saya deskripsikan sebagai sempurna dalam apa yang terampil, terkemuka dalam apa yang terampil, seorang petapa yang tak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi. Terkait dengan poin itu, seseorang seharusnya mengetahui bahwa “Hal-hal ini adalah kebiasaan-kebiasaan

yang tidak terampil," kata saya. Terkait dengan poin itu, seseorang seharusnya mengetahui bahwa "Itulah sebab kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil" ... "Di sini kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil berhenti tanpa jejak" ... "Praktik semacam ini merupakan praktik yang menuntun pada penghentian kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil," kata saya.

'Terkait dengan poin itu, seseorang seharusnya mengetahui bahwa "Hal-hal ini adalah kebiasaan-kebiasaan yang terampil" ... "Itulah sebab kebiasaan-kebiasaan yang terampil" ... "Di sini kebiasaan-kebiasaan yang terampil berhenti tanpa jejak" ... " Praktik semacam ini merupakan praktik yang menuntun pada penghentian kebiasaan-kebiasaan yang terampil," kata saya.

'Terkait dengan poin itu, seseorang seharusnya mengetahui bahwa "Hal-hal ini adalah keputusan-keputusan yang tidak terampil" ... "Itulah sebab keputusan-keputusan yang tidak terampil" ... "Di sini keputusan-keputusan yang tidak terampil berhenti tanpa jejak" ... "Praktik semacam ini merupakan praktik yang menuntun pada penghentian keputusan-keputusan yang tidak terampil" kata saya.

'Terkait dengan poin itu, seseorang seharusnya mengetahui bahwa "Hal-hal ini adalah keputusan-keputusan yang terampil" ... "Itulah sebab keputusan-keputusan yang terampil" ... "Di sini keputusan-keputusan yang terampil berhenti tanpa jejak" ... "Praktik semacam ini merupakan praktik yang menuntun pada penghentian keputusan-keputusan-keputusan yang terampil," kata saya.

'Sekarang, apakah kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil? Perbuatan-perbuatan fisik yang tidak terampil, perbuatan-perbuatan verbal yang tidak terampil, mata pencaharian yang jahat... Apakah sebab dari kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil?... Kebiasaan-kebiasaan ini dikatakan disebabkan-oleh-pikiran... Pikiran yang mana? — karena pikiran memiliki banyak modus & permutasi... Pikiran apapun dengan keinginan, kebencian, atau kebodohan batin: Itulah sebab dari kebiasaan-kebiasaan

yang tidak terampil. Sekarang, di mana kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil berhenti tanpa jejak?... Ada kasus dimana seorang bhikkhu meninggalkan perilaku fisik yang salah & mengembangkan perilaku fisik yang benar, meninggalkan perilaku verbal yang salah & mengembangkan perilaku verbal yang benar, meninggalkan mata pencaharian yang salah & memelihara hidupnya dengan mata pencaharian yang benar. Di sinilah kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil berhenti tanpa jejak. Dan praktik macam apakah yang merupakan praktik yang menuntun pada penghentian kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil? Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan, & mengerahkan minatnya demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul... demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul... demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan) demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Praktik semacam ini adalah praktik yang menuntun pada penghentian kebiasaan-kebiasaan yang tidak terampil.

‘Dan apakah kebiasaan-kebiasaan yang terampil? Perbuatan-perbuatan fisik yang terampil, perbuatan-perbuatan verbal yang terampil, kemurnian mata pencaharian... Apakah sebab dari kebiasaan-kebiasaan yang terampil?... Kebiasaan-kebiasaan ini dikatakan disebabkan-oleh-pikiran... Pikiran yang mana? — karena pikiran memiliki banyak modus & permutasi... Pikiran apapun yang tanpa keinginan, tanpa kebencian, tanpa kebodohan batin: Itulah sebab dari kebiasaan-kebiasaan yang terampil. Sekarang, di mana kebiasaan-kebiasaan yang terampil berhenti tanpa jejak?... Ada kasus dimana seorang bhikkhu berbudi luhur namun tidak terbentuk dari moralitas. Dia menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, pelepasan-kewaspadaan & pelepasan-kebijaksanaan di mana kebiasaan-kebiasaan terampilnya berhenti tanpa jejak. Dan praktik macam apakah yang merupakan praktik yang menuntun pada penghentian kebiasaan-kebiasaan yang terampil? Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan hasrat... demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul... demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat,

tidak terampil yang telah muncul... demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan) demi… pengembangan & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Praktik semacam ini adalah praktik yang menuntun pada penghentian kebiasaan-kebiasaan yang terampil.

'Dan apakah keputusan-keputusan yang tidak terampil? Berkeputusan pada nafsu indra, pada niat buruk, pada kekerasan... Apakah sebab dari keputusan-keputusan yang tidak terampil?... Keputusan-keputusan ini dikatakan disebabkan-oleh-pencerapan... Pencerapan yang mana? — karena pencerapan memiliki banyak modus & permutasi... Pencerapan-nafsu indra, pencerapan-niat buruk, atau pencerapan-kekerasan apapun: Itulah sebab dari keputusan-keputusan yang tidak terampil. Sekarang, di mana keputusan-keputusan yang tidak terampil berhenti tanpa jejak?... Ada kasus dimana seorang bhikkhu, cukup terasing dari nafsu indra, terasing dari kualitas-kualitas yang tidak terampil, memasuki & menetap di dalam jhāna pertama: kegiuran & kesenangan yang lahir dari keterasingan, ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi. Di sinilah keputusan-keputusan yang tidak terampil berhenti tanpa jejak. Dan praktik macam apakah yang merupakan praktik yang menuntun pada penghentian keputusan-keputusan yang tidak terampil? Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan hasrat... demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul... demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul... demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan) demi... pengembangan & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Praktik semacam ini adalah praktik yang menuntun pada penghentian keputusan-keputusan yang tidak terampil.

'Dan apakah keputusan-keputusan yang terampil? Berkeputusan pada pelepasan keduniawian [kebebasan dari nafsu indra], pada tanpa-niat buruk, pada tanpa-kekerasan... Apakah sebab dari keputusan-keputusan yang terampil?... Keputusan-keputusan ini dikatakan disebabkan-oleh-pencerapan… Pencerapan yang mana? — karena pencerapan memiliki banyak modus & permutasi... Pencerapan-pelepasan keduniawian,

pencerapan-tanpa-niat-buruk, atau pencerapan-tanpa-kekerasan apapun: Itulah sebab dari keputusan-keputusan yang terampil. Sekarang, di mana keputusan-keputusan yang terampil berhenti tanpa jejak?... Ada kasus dimana seorang bhikkhu, dengan pengheningan pemikiran-pemikiran yang terarah & evaluasi-evaluasi, memasuki & menetap di dalam jhāna kedua: kegiuran & kesenangan yang lahir dari konsentrasi, penyatuan kewaspadaan yang bebas dari pemikiran terarah & evaluasi — kepastian internal. Di sinilah keputusan-keputusan yang terampil berhenti tanpa jejak. Dan praktik macam apakah yang merupakan praktik yang menuntun pada penghentian keputusan-keputusan yang terampil? Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan hasrat... demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul... demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul... demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan) demi... pengembangan & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Praktik semacam ini adalah praktik yang menuntun pada penghentian keputusan-keputusan yang terampil.

‘Sekarang, satu individu yang memiliki sepuluh kualitas yang manakah, yang saya deskripsikan sebagai sempurna dalam apa yang terampil, terkemuka dalam apa yang terampil, seorang petapa yang tak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi? Satu yang memiliki pandangan benar seorang yang mahir (seorang Arahat), keputusan benar seorang yang mahir, ucapan benar... perbuatan benar... mata pencaharian benar... usaha benar... perhatian benar... konsentrasi benar... pengetahuan benar... pelepasan benar seorang yang mahir. [§106] Satu individu yang memiliki sepuluh kualitas ini adalah yang saya deskripsikan sebagai sempurna dalam apa yang terampil, terkemuka dalam apa yang terampil, seorang petapa yang tak terkalahkan yang mencapai pencapaian-pencapaian tertinggi.’

Itulah yang dikatakan Yang Terberkahi. Dengan hati yang senang, Pañcakaṅga, si tukang kayu, riang di dalam kata-kata Yang Terberkahi.

— MN 78

§ 62. Sesosok deva: Beritahukan pada saya, Yang Mulia, bagaimana anda menyeberangi banjir.

Buddha: Saya menyeberangi banjir tanpa mendorong maju, tanpa berdiam di tempat.

Deva: Tapi, bagaimana anda menyeberangi banjir tanpa mendorong maju, tanpa berdiam di tempat?

Buddha: Ketika saya mendorong maju, saya diputar-putar. Ketika saya berdiam di tempat, saya tenggelam. Dan, karenanya, saya menyeberangi banjir tanpa mendorong maju, tanpa berdiam di tempat.

Deva:

> Setelah sekian lama akhirnya saya melihat
>
> seorang brahmana, telah tidak terikat total,
>
> yang tanpa mendorong maju,
>
> tanpa berdiam di tempat,
>
> telah menyeberangi
>
> jeratan-jeratan dunia.
>
> — SN 1.1

D. Empat Dasar untuk Tenaga

Iddhi, kata Pali yang diterjemahkan di sini sebagai "tenaga", memiliki begitu banyak makna sehingga tidak ada satu pun padanannya dalam Bahasa Inggris yang dapat mewakili seluruh makna kata tersebut. Padanan-padanan ekuivalen lainnya yang telah diusulkan meliputi kesuksesan, pencapaian, dan keahlian. Akan tetapi, dalam konteks dasar-dasar untuk tenaga, kata *"iddhi"* tersebut secara spesifik berarti tenaga-tenaga supra-normal yang

dapat dikembangkan melalui konsentrasi, seperti melayang, berjalan di atas air, kepekaan pendengaran, kepekaan penglihatan, mengingat kehidupan-kehidupan lampau, kecakapan membaca pikiran makhluk lain, dan pengakhiran noda-noda mental. Dalam analisis Buddhis, yang transenden hanyalah tenaga yang disebutkan terakhir. Tenaga tersebut adalah satu-satunya tenaga yang mutlak dibutuhkan dalam jalan menuju Kebangunan. Tenaga-tenaga lainnya adalah opsional dan tidak selalu diinginkan, karena seseorang yang belum terbangun mungkin mendapati bahwa pencapaian salah satu dari tenaga-tenaga tersebut dapat menyebabkan keserakahan, kebencian, atau kebodohan batin yang supra-normal muncul di dalam pikiran. Teks-teks mencatat kasus-kasus dimana bahkan para Arahat, yang tidak sepenuhnya sensitif terhadap efek dari perbuatan-perbuatan mereka terhadap makhluk lain, mempertunjukkan tenaga-tenaga mereka pada konteks-konteks yang tidak sesuai. Inilah mengapa Buddha melarang siswa-siswa monastiknya mempertunjukkan tenaga-tenaga mereka kepada umat awam. Tidak satupun dari tenaga-tenaga yang dapat dipertunjukkan, beliau berkata, dapat menandingi keajaiban dari sebuah ajaran yang, seperti ajaran beliau, memberikan akibat-akibat yang dijanjikan ketika dipraktikkan [DN 11].

Namun, tetap saja tidak disangkal bahwa beberapa orang memperoleh tenaga-tenaga ini dalam perjalanan meditasi mereka, dan orang-orang ini membutuhkan bimbingan mengenai cara menggunakan tenaga-tenaga tersebut dengan tepat agar tenaga-tenaga tersebut dapat benar-benar membantu, dan bukan menghalangi, praktik mereka. Inilah peranan yang dimainkan rumusan-rumusan standar bagi dasar-dasar untuk tenaga di dalam ajaran. Rumusan-rumusan ini menunjukkan bagaimana penguasaan yang manapun dari lima tenaga yang pertama dapat dimasukkan ke dalam skema meditasi kerangka-acuan [II/B] sehingga proses penguasaan dapat menuntun pada tenaga yang keenam dan yang terpenting, pengakhiran noda-noda, yang dengan demikian berakibat dalam pelepasan.

Teks-teks menjelaskan dasar-dasar untuk tenaga dalam dua rumusan standar: yang singkat dan yang diperluas. Rumusan yang singkat adalah sebagai berikut:

> Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada *hasrat* & buatan-buatan pengerahan. Dia mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada *kegigihan*… konsentrasi yang didirikan pada *minat*… konsentrasi yang didirikan pada *kearifan* & buatan-buatan pengerahan.

Salah satu teks [§64] menyatakan bahwa rumusan-rumusan ini mendefinisikan proses yang dengannya dasar-dasar untuk tenaga tersebut dikembangkan; teks lain [§63] menyatakan bahwa rumusan-rumusan ini mendefinisikan dasar-dasar untuk tenaga itu sendiri. Kontradiksi di sini dapat diselesaikan dengan menekankan bahwa teks yang pertama mendefinisikan dasar-dasar untuk tenaga sebagai "praktik apapun yang menuntun pada pencapaian tenaga, pemenangan tenaga". Oleh karena proses-proses ini pasti menuntun pada pencapaian tenaga, proses-proses ini dapat diperhitungkan setidaknya sebagai bagian dari dasar-dasar untuk tenaga. Teks yang pertama kemungkinan sedang mengisyaratkan fakta bahwa ada yang lebih pada proses, yang termuat dalam rumusan yang diperluas, yang dibahas di bawah ini.

Masing-masing dari empat dasar ini memiliki tiga bagian komponen: "buatan-buatan pengerahan" (yang disamakan oleh teks-teks dengan empat pengerahan benar), konsentrasi, dan kualitas mental — hasrat, kegigihan, minat, atau kearifan — yang padanya konsentrasi itu didirikan. Menurut §172, hasrat, kegigihan, dan minat hadir dalam semua keadaan jhāna. Oleh karenanya, frasa "konsentrasi yang didirikan pada hasrat" mengacu pada suatu keadaan konsentrasi dimana ketiga kualitas tersebut hadir, namun dengan hasrat sebagai yang dominan. Kita harus menekankan di sini bahwa walaupun di sini *hasrat* diarahkan menuju suatu keadaan konsentrasi — yang merupakan sebuah tipe penjadian — namun jika penjadian tersebut

diarahkan untuk pergi melampaui penjadian, hasrat ini bergeser dari sebuah sebab stres menjadi bagian dari jalan menuju pengakhiran dari stres. Dan meskipun hasrat untuk Kebangunan, saat belum direalisasi, dapat menjadi sebuah sebab untuk kefrustrasian, kefrustrasian itu diperhitungkan sebagai suatu emosi yang terampil, karena kefrustrasian ini menuntun pada usaha-usaha yang lebih lanjut di sepanjang jalan [§179]. Kefrustrasian itu harus dilampaui, bukan dengan meninggalkan hasrat, tetapi dengan bertindak berdasarkan hasrat itu secara tepat, sebagaimana dijelaskan di bawah, hingga memperoleh akibat-akibat yang diinginkan.

Kearifan, kualitas mental yang keempat, tidak selalu terkandung di dalam jhāna, walaupun ketika berfungsi sebagai evaluasi, kearifan memainkan sebuah peranan dalam jhāna pertama, dan secara pasti hadir di dalam faktor kelima dari konsentrasi benar yang mulia [§150], yang menuntun kepada Kebangunan. Lebih lanjut, rumusan yang diperluas bagi dasar-dasar untuk tenaga menunjukkan bahwa kearifan diperlukan untuk penguasaan yang menyeluruh atas konsentrasi yang didirikan pada hasrat, kegigihan, minat, atau kearifan itu sendiri sehingga — dalam perjalanan memperoleh penguasaan — seseorang mengembangkan kebijaksanaan yang penuh perhatian ke dalam pola-pola kausal pikiran dan dengan demikian dapat mencapai Kebangunan.

Kita telah memperlihatkan bahwa pengembangan konsentrasi melibatkan tiga kualitas yang diperlukan dalam tahap pertama dari meditasi kerangka-acuan [II/B]: semangat (pengerahan benar), kesiagaan, dan perhatian. Oleh karenanya, rumusan singkat bagi dasar-dasar untuk tenaga, sebagai suatu deskripsi dari praktik konsentrasi, dapat disamakan dengan tahap pertama dari meditasi kerangka-acuan.

Banyak tulisan-tulisan populer Barat mengkritik keempat kualitas yang terdaftar dalam dasar-dasar untuk tenaga — hasrat, kegigihan (usaha), minat (niat), dan kearifan (pikiran yang membedakan) — sebagai musuh-musuh dari meditasi yang tepat, karena keempat kualitas ini menganggu penenangan pikiran dan karena keempat kualitas ini antitesis dengan

tujuan dari yang Tidak Terbuat, yang berada melampaui hasrat, usaha, dan kategori-kategori kearifan. Bagian pertama dari rumusan yang diperluas berurusan dengan kritik yang pertama.

> Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan, berpikir, 'Hasrat saya ini tidak akan terlalu lembam ataupun terlalu aktif, tidak terkekang ke arah dalam ataupun terpencar ke arah luar.' (Sama halnya dengan konsentrasi yang didirikan pada kegigihan, minat, dan kearifan).

Penggalan ini menunjukkan bahwa masalahnya terletak, bukan pada hasrat, usaha, minat, atau kearifan, namun pada fakta bahwa kualitas-kualitas ini dapat diterapkan secara tidak terampil atau diselaraskan secara tidak tepat pada tugasnya. Apabila kualitas-kualitas ini tidak hadir, maka praktik — jika memang dapat disebut sebuah praktik — akan menjadi stagnan karena hilangnya arah atau motivasi. Apabila kualitas-kualitas ini berkeliaran, kualitas-kualitas ini akan mengganggu konsentrasi yang penuh perhatian. Maka, triknya adalah dengan tidak menyangkal kualitas-kualitas ini, melainkan menyelaraskannya secara terampil sehingga kualitas-kualitas ini akan membantu memfokuskan pikiran pada momen saat ini. Oleh karenanya, sebagai contoh, dalam praktik meditasi, sama seperti keterampilan lainnya, adalah penting untuk tidak memfokuskan hasrat secara terlalu kuat pada akibat-akibat yang diharapkan diperoleh seseorang, karena hal itu akan mengganggu kecakapan pikiran untuk fokus pada memunculkan sebab-sebab yang menuntun pada akibat-akibat tersebut. Apabila, sebaliknya, seseorang memfokuskan hasrat pada penempatan sebab-sebab dalam urutan yang tepat pada momen saat ini, hasrat menjadi sebuah bagian yang harus ada dalam proses penguasaan.

Penggalan §67 berurusan dengan kritik yang kedua — bahwa hasrat, dll., adalah antitesis dengan tujuan — dengan menunjukkan bahwa kualitas-kualitas ini diperlukan bagi siapapun yang mengejar sebuah jalan, namun secara otomatis ditinggalkan saat mencapai tujuan di akhir jalan. Gambaran

tentang jalan adalah penting di sini, karena gambaran tersebut membawa implikasi-implikasi penting. Pertama, jalan bukanlah tujuan; jalan sekadar merupakan sebuah cara menuju ke sana, sama seperti jalan menuju Grand Canyon seharusnya tidak disamakan dengan Grand Canyon itu sendiri. Walaupun banyak bentangan dari jalan tersebut yang tidak memiliki kemiripan dengan Grand Canyon, namun tidak berarti bahwa jalan tersebut tidak menuntun ke sana. Kedua, jalan praktik tidak menyebabkan tujuan, jalan tersebut sekadar menuntun ke sana, sama seperti jalan menuju Grand Canyon ataupun tindakan berjalan menuju Grand Canyon tidak dapat menyebabkan Grand Canyon itu ada. Tujuan pada akhir dari jalan Buddhis adalah tidak terbuat, maka tidak ada sejumlah hasrat atau usaha yang dapat membuatnya menjadi ada. Meskipun demikian, jalan menuju tujuan adalah suatu proses yang terbuat [§105], dan dalam proses itu, hasrat, usaha, minat, dan kearifan, semuanya, memiliki peranan penting untuk dimainkan, sama seperti usaha dari berjalan memainkan peranan untuk tiba di Grand Canyon.

Seksi terakhir dari rumusan yang diperluas memberikan petunjuk bagaimana kualitas-kualitas ini dapat diarahkan menuju Kebangunan.

> Dia tetap mencerap apa yang di depan & di belakang sehingga apa yang di depan adalah sama dengan apa yang di belakang, apa yang di belakang adalah sama dengan apa yang di depan. Apa yang di bawah adalah sama dengan apa yang di atas, apa yang di atas adalah sama dengan apa yang di bawah. (Dia tinggal) pada malam hari sama seperti pada siang hari, dan pada siang hari sama seperti pada malam hari. Dengan menggunakan suatu kewaspadaan yang dengan demikian terbuka & tidak terhalangi, dia mengembangkan sebuah pikiran yang menerang.

Penggalan ini merujuk pada penguasaan total atas konsentrasi. Dengan membebaskan pikiran dari pembedaan-pembedaan seperti depan/belakang, atas/bawah, dan siang/malam, seseorang menciptakan suatu kewaspadaan yang terbuka dan terang, tidak terhalangi oleh batasan-batasan normal yang datang dengan suatu rasa sadar akan ditempatkannya dia di dalam ruang

dan waktu. Inilah tipe kewaspadaan yang diperlukan untuk pencapaian tenaga-tenaga supra-normal.

Banyak meditator cenderung untuk berhenti di sini, puas dengan tenaga-tenaga yang baru-didapati, tetapi Buddha mendesak mereka untuk pergi lebih jauh. Seperti diperlihatkan oleh §161, penyempurnaan penuh dari tipe kewaspadaan ini membutuhkan sensitivitas yang ekstrem terhadap kehadiran kekotoran-kekotoran mental yang dapat meletakkan batasan-batasan halus pada tipe kewaspadaan ini. Proses sensitivitas ini tidak lain tidak bukan adalah tahap kedua dari meditasi kerangka-acuan [II/B], yang mana didalamnya seseorang berfokus pada fenomena kemunculan dan berlalu dari keadaan-keadaan pikiran yang terbatas dan tidak terbatas, terkonsentrasi dan tidak terkonsentrasi, mengambil terang dari kewaspadaan seseorang — pikiran di-dalam-dan-mengenai pikiran itu sendiri — sebagai kerangka acuannya.

Tahap praktik berikutnya diskemakan dalam sebuah penggalan yang dibangun berdasarkan §161. Penggalan ini [§167], menunjukkan bahwa penguasaan penuh atas tenaga membutuhkan suatu proses meninggalkan bahkan terhadap gagasan "Saya adalah" penguasa tenaga, atau bahwa "pikiran saya" terkonsentrasi. Sikap yang tepat, di hadapan tenaga, adalah dengan "mencondongkan pikiran kepada yang Tanpa Kematian". Sikap demikian, menurut MN 102 [MFU, hal. 81-82], melibatkan sekadar mencatat apa yang hadir sebagai hadir, tanpa membentuk apapun yang lebih jauh dari itu. Inilah tahap ketiga dari meditasi kerangka-acuan [II/B], masuk ke dalam kekosongan yang sekadar mencatat, "Ada ini...". Ketika level kearifan yang terampil ini dicapai, tenaga telah sepenuhnya dikuasai pada saat yang bersamaan dengan pikiran berdiri hampir di tanpa-pembentukan dan Kebangunan.

Dikarenakan asosiasinya dengan tenaga-tenaga supra-normal, dasar-dasar untuk tenaga secara umum telah diremehkan dalam tulisan-tulisan Barat tentang Buddhisme. Apabila kita menganggap lima kekuatan sebagai identik dengan lima kemampuan, maka dasar-dasar untuk tenaga

adalah satu-satunya set di dalam Sayap-Sayap Menuju Kebangunan yang belum menjadi subjek sebuah buku berbahasa Inggris. Akan tetapi, situasinya di Asia sangat berbeda. Di sana, dasar-dasar untuk tenaga telah diekstrapolasikan dari konteks spesifiknya dan sering dikutip sebagai panduan menuju kesuksesan secara umum. Tugas apapun yang mungkin dilaksanakan seseorang — yang diarahkan menuju tujuan-tujuan duniawi atau menuju Dhamma — jika dia ingin sukses dalam tugasnya, dia harus memikul kualitas-kualitas hasrat, kegigihan, minat, dan kearifan, yang secara terampil diseimbangkan dengan konsentrasi dan pengerahan benar.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§63-68)

§ 63. Para bhikkhu, siapapun yang melalaikan keempat dasar untuk tenaga ini, melalaikan jalan mulia yang menuju pengakhiran yang benar dari stres. Siapapun yang melaksanakan keempat dasar untuk tenaga ini, melaksanakan jalan mulia yang menuju pengakhiran yang benar dari stres. Empat yang mana?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan. Dia mengembangkan dasar-dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kegigihan... konsentrasi yang didirikan pada minat... konsentrasi yang didirikan pada kearifan & buatan-buatan pengerahan.

Siapapun yang melalaikan keempat dasar untuk tenaga ini, melalaikan jalan mulia yang menuju pengakhiran yang benar dari stres. Siapapun yang melaksanakan keempat dasar untuk tenaga ini, melaksanakan jalan mulia yang menuju pengakhiran yang benar dari stres.

— SN 51.2

§ 64. Y.M. Ānanda: Apakah tenaga, Yang Mulia? Apakah dasar untuk tenaga? Apakah pengembangan dasar untuk tenaga? Dan apakah jalan praktik yang menuntun pada pengembangan dasar untuk tenaga?

Buddha: Ada kasus, Ānanda, dimana seorang bhikkhu [1] mempergunakan bermacam-macam tenaga supra-normal. Setelah menjadi satu, dia menjadi banyak; setelah menjadi banyak, dia menjadi satu. Dia tampak. Dia lenyap. Dia dengan leluasa menembus tembok-tembok, benteng-benteng, & gunung-gunung seakan menembus ruang. Dia menyelam ke dalam & ke luar tanah seakan tanah tersebut adalah air. Dia berjalan di atas air tanpa tenggelam seakan air tersebut adalah daratan kering. Dengan duduk menyilangkan kaki, dia terbang menembus udara seperti burung yang bersayap. Dengan tangannya, dia menyentuh & membelai bahkan matahari & bulan, begitu kuat & perkasa. Dia menggunakan pengaruh dengan menggunakan tubuhnya bahkan hingga sejauh dunia-dunia Brahmā. {Sama seperti seorang pembuat tembikar yang terampil atau asistennya dapat membuat bejana tembikar apapun yang disukainya dari tanah liat yang telah disiapkan dengan baik, atau seperti seorang pengukir-gading yang terampil atau asistennya dapat membuat kerajinan gading apapun yang diinginkannya dengan gading yang telah disiapkan dengan baik, atau seperti seorang perajin emas yang terampil atau asistennya dapat membuat kerajinan emas apapun yang diinginkannya dengan emas yang telah disiapkan dengan baik; dengan cara yang sama, bhikkhu tersebut mempergunakan bermacam-macam tenaga supra-normal…}

[2] Dia mendengar — dengan menggunakan elemen-telinga dewa, termurnikan & mengungguli manusia — kedua jenis suara: surgawi & manusia, jauh maupun dekat. {Sama seperti jika seseorang yang berjalan di sepanjang jalan raya mendengar suara-suara dari genderang, drum kecil, trompet keong, simbal, dan gendang. Dia akan mengetahui, 'Itu adalah suara genderang, itu suara drum kecil, itu suara trompet keong, itu suara simbal, & itu suara gendang.' Dengan cara yang sama… bhikkhu tersebut mendengar… kedua jenis suara: surgawi & manusia…}

[3] Dia mengetahui kewaspadaan makhluk-makhluk lain, individu-individu lain, setelah melingkupinya dengan kewaspadaannya sendiri. Dia menemukan sebuah pikiran dengan keinginan sebagai sebuah pikiran dengan keinginan, dan sebuah pikiran tanpa keinginan sebagai sebuah pikiran tanpa keinginan. Dia menemukan sebuah pikiran dengan kebencian sebagai sebuah pikiran dengan kebencian, dan sebuah pikiran tanpa kebencian sebagai sebuah pikiran tanpa kebencian. Dia menemukan sebuah pikiran dengan kebodohan batin sebagai sebuah pikiran dengan kebodohan batin, dan sebuah pikiran tanpa kebodohan batin sebagai sebuah pikiran tanpa kebodohan batin. Dia menemukan sebuah pikiran yang terkerut sebagai sebuah pikiran yang terkerut dan sebuah pikiran yang terpencar sebagai sebuah pikiran yang terpencar. Dia menemukan sebuah pikiran yang terbesarkan [di dalam jhāna] sebagai sebuah pikiran yang terbesarkan, dan sebuah pikiran yang tidak terbesarkan sebagai sebuah pikiran yang tidak terbesarkan. Dia menemukan sebuah pikiran yang terungguli [sebuah pikiran yang bukan pada level yang paling unggul] sebagai sebuah pikiran yang terungguli, dan sebuah pikiran yang tidak terungguli sebagai sebuah pikiran yang tidak terungguli. Dia menemukan sebuah pikiran yang terkonsentrasi sebagai sebuah pikiran yang terkonsentrasi, dan sebuah pikiran yang tidak terkonsentrasi sebagai sebuah pikiran yang tidak terkonsentrasi. Dia menemukan sebuah pikiran yang terlepas sebagai sebuah pikiran yang terlepas, dan sebuah pikiran yang tidak terlepas sebagai sebuah pikiran yang tidak terlepas. {Sama seperti jika seorang wanita — atau pria — muda yang menyukai ornamen-ornamen, memeriksa pantulan wajahnya sendiri di sebuah cermin yang terang atau di semangkuk air jernih, akan mengetahui 'cacat' jika itu cacat, atau 'tanpa cacat' jika itu tanpa cacat. Dengan cara yang sama… bhikkhu tersebut mengetahui kewaspadaan makhluk-makhluk lain…}

[4] Dia mengingat kembali bermacam-macam kehidupan lampaunya [lit: rumah-rumah sebelumnya], yaitu, satu kelahiran, dua kelahiran, tiga kelahiran, empat, lima, sepuluh, dua puluh, tiga puluh, empat puluh, lima puluh, seratus, seribu, seratus ribu, dan berkalpa-kalpa penyusutan kosmos, berkalpa-kalpa pengembangan kosmos, berkalpa-kalpa

penyusutan & pengembangan kosmos, (mengingat kembali), ‘Di sana, saya pernah memiliki nama yang demikian, menjadi anggota dari suku yang demikian, memiliki rupa yang demikian. Demikianlah makanan saya, demikianlah pengalaman kesenangan & kesakitan saya, demikianlah akhir kehidupan saya. Berlalu dari keadaan itu, saya muncul kembali di sana. Di sana, saya juga memiliki nama yang demikian, menjadi anggota dari suku yang demikian, memiliki rupa yang demikian. Demikianlah makanan saya, demikianlah pengalaman kesenangan & kesakitan saya, demikianlah akhir kehidupan saya. Berlalu dari keadaan itu, saya muncul kembali di sini.’ Demikianlah, dia mengingat bermacam-macam kehidupan lampaunya dalam modus-modus & detail-detailnya. {Sama seperti jika seorang pria pergi dari kampung halamannya ke kampung lainnya, dan kemudian dari kampung tersebut ke kampung lainnya lagi, dan kemudian dari kampung tersebut kembali ke kampung halamannya. Pemikiran muncul padanya, ‘Saya pergi dari kampung halaman saya ke kampung di sebelah sana. Di sana, saya berdiri dengan cara demikian, duduk dengan cara demikian, berbicara dengan cara demikian, & tetap diam dengan cara demikian. Dari kampung itu, saya pergi ke kampung di sebelah sana itu, dan di sana, saya berdiri dengan cara demikian, duduk dengan cara demikian, berbicara dengan cara demikian, & tetap diam dengan cara demikian. Dari kampung itu, saya kembali pulang.’ Dengan cara yang sama… bhikkhu tersebut mengingat kembali bermacam-macam kehidupan lampaunya…}

[5] Dia melihat — dengan menggunakan mata dewa, termurnikan & menggungguli manusia — makhluk-makhluk berlalu dan muncul kembali, dan dia menemukan bagaimana makhluk-makhluk tersebut inferior & superior, cantik & jelek, beruntung & tidak beruntung sesuai dengan kamma mereka masing-masing: ‘Makhluk-makhluk ini — yang memiliki perilaku buruk dari tubuh, ucapan, & pikiran, yang mencerca para yang mulia, memegang pandangan-pandangan salah dan melaksanakan perbuatan-perbuatan di bawah pengaruh pandangan-pandangan salah — dengan hancurnya tubuh, setelah kematian, telah muncul kembali di alam kekurangan, tempat tujuan yang buruk, alam-alam rendah, di neraka. Namun makhluk-makhluk ini — yang memiliki perilaku baik dari tubuh, ucapan, & pikiran, yang tidak mencerca para yang mulia, yang memegang

pandangan-pandangan benar, dan melaksanakan perbuatan-perbuatan di bawah pengaruh pandangan-pandangan benar — dengan hancurnya tubuh, setelah kematian, telah muncul kembali di tempat-tempat tujuan yang baik, di alam surgawi.' Demikianlah — dengan menggunakan mata dewa, termurnikan & mengungguli manusia — dia melihat makhluk-makhluk berlalu dan muncul kembali, dan dia menemukan bagaimana makhluk-makhluk tersebut inferior & superior, cantik & jelek, beruntung & tidak beruntung sesuai dengan kamma mereka masing-masing. {Sama seperti jika terdapat sebuah bangunan tinggi di alun-alun pusat (dari sebuah kota), dan seorang pria dengan penglihatan yang baik, berdiri di atas bangunan itu dan melihat orang-orang memasuki sebuah rumah, meninggalkan rumah tersebut, berjalan di sepanjang jalan, & dan duduk di alun-alun pusat. Pemikiran muncul padanya, 'Orang-orang ini memasuki sebuah rumah, meninggalkan rumah tersebut, berjalan di sepanjang jalan, & duduk di alun-alun pusat.' Dengan cara yang sama… bhikkhu tersebut melihat — dengan mata dewa, termurnikan & mengungguli manusia — makhluk-makhluk berlalu dan muncul kembali…}

[6] Melalui pengakhiran noda-noda mental, dia menetap di dalam pelepasan-kewaspadaan & pelepasan-kebijaksanaan yang bebas-noda, mengetahui & merealisasi sendiri hal itu di sini & kini. {Sama seperti jika terdapat sebuah kolam air di lembah kecil gunung — jernih, bening, & tidak bercacat — di mana seseorang dengan penglihatan yang baik, yang berdiri di pinggiran kolam tersebut, dapat melihat kerang-kerang, batu kerikil, & batu koral, dan juga kawanan-kawanan ikan yang berenang-renang dan beristirahat, dan akan terpikir olehnya, 'Kolam air ini jernih, bening, dan tidak bercacat. Inilah kerang-kerang, batu kerikil, & batu koral ini, dan juga kawanan-kawanan ikan yang berenang-renang dan beristirahat ini.' Dengan cara yang sama, bhikkhu tersebut menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa 'Ini adalah stres… Ini adalah kemunculan stres… Ini adalah penghentian stres… Ini adalah jalan yang menuntun pada penghentian stres… Ini adalah noda-noda… Ini adalah kemunculan noda-noda… Ini adalah penghentian noda-noda… Ini adalah jalan yang menuntun pada penghentian noda-noda.' Hatinya, yang dengan demikian

mengetahui, yang dengan demikian melihat, terlepas dari noda nafsu indra, terlepas dari noda penjadian, terlepas dari noda ketidaktahuan. Dengan pelepasan, terdapatlah pengetahuan, 'Terlepas'. Dia menemukan bahwa 'Kelahiran terakhiri, kehidupan suci terpenuhi, tugas terselesaikan. Tidak ada yang lebih lanjut untuk dunia ini.'}

Ini disebut tenaga.

Dan apakah dasar untuk tenaga? Jalan apapun, praktik apapun, yang menuntun pada pencapaian tenaga, pemenangan tenaga: Itu disebut dasar untuk tenaga.

Dan apakah pengembangan dasar untuk tenaga? Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan. Dia mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kegigihan… konsentrasi yang didirikan pada minat… konsentrasi yang didirikan pada kearifan & buatan-buatan pengerahan. Ini disebut pengembangan dasar untuk tenaga.

Dan apakah jalan praktik yang menuntun pada pengembangan dasar untuk tenaga? Persis jalan mulia beruas delapan ini: pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar. Ini disebut jalan praktik yang menuntun pada pengembangan dasar untuk tenaga.

— SN 51.26 {+ DN 2}

§ 65. Apabila seorang bhikkhu mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran yang didirikan pada hasrat, itu disebut konsentrasi yang didirikan pada hasrat. Dia membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minatnya demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul… demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul… demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang

masih belum muncul… (dan) demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Ini disebut buatan-buatan pengerahan. Inilah hasrat, inilah konsentrasi yang didirikan pada hasrat, inilah buatan-buatan pengerahan. Ini disebut dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan.

Apabila seorang bhikkhu mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran yang didirikan pada kegigihan, itu disebut konsentrasi yang didirikan pada kegigihan…

Apabila seorang bhikkhu mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran yang didirikan pada minat, itu disebut konsentrasi yang didirikan pada minat…

Apabila seorang bhikkhu mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran yang didirikan pada kearifan, itu disebut konsentrasi yang didirikan pada kearifan. Dia membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minatnya demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul… demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul… demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul… (dan) demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Ini disebut buatan-buatan pengerahan. Inilah kearifan, inilah konsentrasi yang didirikan pada kearifan, inilah buatan-buatan pengerahan. Ini disebut dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kearifan & buatan-buatan pengerahan.

— SN 51.13

§ 66. Analisis. Keempat dasar untuk tenaga ini, ketika dikembangkan & dikejar, memiliki buah yang besar & manfaat yang besar. Dan bagaimanakah keempat dasar untuk tenaga ini dikembangkan & dikejar sehingga menjadi buah yang besar & manfaat yang besar?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan, berpikir, ‘Hasrat saya ini tidak akan terlalu lembam ataupun terlalu aktif, tidak akan terkerut ke arah dalam ataupun terpencar ke arah luar.’ Dia tetap mencerap apa yang di depan & di belakang sehingga apa yang di depan adalah sama dengan apa yang di belakang, apa yang di belakang adalah sama dengan apa yang di depan. Apa yang di bawah adalah sama dengan apa yang di atas, apa yang di atas adalah sama dengan apa yang di bawah. Malam hari sama seperti siang hari, siang hari sama seperti malam hari. Dengan menggunakan suatu kewaspadaan yang dengan demikian terbuka & tidak terhalangi, dia mengembangkan sebuah pikiran yang menerang.

Dia mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kegigihan… konsentrasi yang didirikan pada minat… konsentrasi yang didirikan pada kearifan & buatan-buatan pengerahan, berpikir, ‘Kearifan saya ini tidak akan terlalu lembam ataupun terlalu aktif, tidak akan terkerut ke arah dalam ataupun terpencar ke arah luar.’ Dia tetap mencerap apa yang di depan & di belakang sehingga apa yang di depan adalah sama dengan apa yang di belakang, apa yang di belakang adalah sama dengan apa yang di depan. Apa yang di bawah adalah sama dengan apa yang di atas, apa yang di atas adalah sama dengan apa yang di bawah. (Dia tinggal) pada malam hari sama seperti pada siang hari, dan pada siang hari sama seperti pada malam hari. Dengan menggunakan suatu kewaspadaan yang dengan demikian terbuka dan tidak terhalangi, dia mengembangkan sebuah pikiran yang menerang.

Dan bagaimanakah hasrat terlalu lembam? Hasrat apapun yang disertai oleh kemalasan, tergabung dengan kemalasan, itu disebut hasrat yang terlalu lembam.

Dan bagaimanakah hasrat terlalu aktif? Hasrat apapun yang disertai oleh kegelisahan, tergabung dengan kegelisahan, itu disebut hasrat yang terlalu aktif.

Dan bagaimanakah hasrat terkerut ke arah dalam? Hasrat apapun yang disertai oleh kelambanan & rasa kantuk, tergabung dengan kelambanan & rasa kantuk, itu disebut hasrat yang terkerut ke arah dalam.

Dan bagaimanakah hasrat terpencar ke arah luar? Hasrat apapun yang dikobarkan oleh lima senar nafsu indra, tersebar & terhambur ke arah luar, itu disebut hasrat yang terpencar ke arah luar.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu tinggal, mencerap apa yang di depan & di belakang sehingga apa yang di depan adalah sama dengan apa yang di belakang, dan apa yang di belakang adalah sama dengan apa yang di depan? Ada kasus dimana pencerapan seorang bhikkhu tentang apa yang di depan & di belakang ditangani dengan baik, diperhatikan dengan baik, dipertimbangkan dengan baik, diselaraskan dengan baik ['ditembus'] dengan menggunakan kebijaksanaan. Inilah cara seorang bhikkhu tetap mencerap apa yang di depan dan di belakang sehingga apa yang di depan adalah sama dengan apa yang di belakang, dan apa yang di belakang adalah sama dengan apa yang di depan.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu tinggal sehingga apa yang di bawah adalah sama dengan apa yang di atas, dan apa yang di atas adalah sama dengan apa yang di bawah? Ada kasus dimana seorang bhikkhu bercermin terhadap tubuh fisik ini dari tapak kaki ke arah atas, dari ubun-ubun ke arah bawah, dikelilingi oleh kulit dan penuh dengan berbagai macam benda yang tidak bersih, 'Dalam tubuh ini terdapat rambut, bulu, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, selaput paru, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak-kulit, air liur, lendir, cairan pada sendi, air seni.' Inilah cara seorang bhikkhu tinggal sehingga apa yang di bawah adalah sama dengan apa yang di atas, dan apa yang di atas adalah sama dengan apa yang di bawah. [§30]

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu tinggal pada malam hari sama seperti pada siang hari, dan pada siang hari sama seperti pada malam hari? Ada kasus dimana seorang bhikkhu pada malam hari mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat

& buatan-buatan pengerahan dengan menggunakan modus-modus [permutasi-permutasi] & tanda-tanda & tema-tema yang sama dengan yang digunakannya pada siang hari, dan pada siang hari, dia mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan dengan menggunakan modus-modus [permutasi-permutasi] & tanda-tanda & tema-tema yang sama dengan yang digunakannya pada malam hari. Inilah cara seorang bhikkhu tinggal pada malam hari sama seperti pada siang hari, dan pada siang hari sama seperti pada malam hari.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu — dengan menggunakan suatu kewaspadaan yang terbuka & tidak terhalangi — mengembangkan sebuah pikiran yang menerang? Ada kasus dimana seorang bhikkhu memiliki pencerapan cahaya, pencerapan waktu siang [pada jam kapanpun di hari tersebut] yang ditangani dengan baik & ditegakkan dengan baik. Inilah cara seorang bhikkhu — dengan menggunakan suatu kewaspadaan yang terbuka & tidak terhalangi — mengembangkan sebuah pikiran yang menerang. [§147]

[Pembahasan di atas kemudian diulang untuk kegigihan, minat, & kearifan.]

Ketika seorang bhikkhu dengan demikian telah mengembangkan & mengejar keempat dasar untuk tenaga, dia mengalami bermacam-macam tenaga supra-normal… Dia mendengar — dengan menggunakan elemen-telinga dewa, termurnikan & mengungguli manusia — kedua jenis suara: surgawi & manusia, jauh maupun dekat… Dia mengetahui kewaspadaan makhluk-makhluk lain, individu-individu lain, setelah melingkupinya dengan kewaspadaannya sendiri... Dia mengingat kembali bermacam-macam kehidupan lampaunya… Dia melihat — dengan menggunakan mata dewa, termurnikan & mengungguli manusia — makhluk-makhluk berlalu dan muncul kembali… Melalui pengakhiran noda-noda mental, dia menetap di dalam pelepasan-kewaspadaan & pelepasan-kebijaksanaan yang bebas-noda, mengetahui & merealisasi sendiri hal itu di sini & kini.

Inilah bagaimana keempat dasar untuk tenaga ini, ketika dikembangkan & dikejar, adalah bagian dari buah yang besar & manfaat yang besar.

— SN 51.20

§ 67. Saya telah mendengar bahwa pada satu kesempatan, Y.M. Ānanda sedang berdiam di Kosambī, di Taman Ghosita. Kemudian brahmana Uṇṇābha datang ke tempat Y.M. Ānanda sedang berdiam dan ketika tiba, dia menyapa Y.M. Ānanda dengan sopan. Setelah bertukar sapa & berbasa-basi, brahmana Uṇṇābha duduk di satu sisi. Saat dia sedang duduk di sana, dia berkata kepada Y.M. Ānanda: Master Ānanda, apakah tujuan dari kehidupan suci yang dijalani di bawah petapa Gotama?

Y.M. Ānanda: Kehidupan suci dijalani di bawah Yang Terberkahi dengan tujuan meninggalkan hasrat.

Uṇṇābha: Namun adakah sebuah jalan, adakah sebuah praktik, untuk proses meninggalkan hasrat itu?

Y.M. Ānanda: Ya, ada…

Uṇṇābha: Apakah jalan tersebut, praktik tersebut, untuk proses meninggalkan hasrat itu?

Y.M. Ānanda: Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada hasrat & buatan-buatan pengerahan. Dia mengembangkan dasar untuk tenaga yang memiliki konsentrasi yang didirikan pada kegigihan… konsentrasi yang didirikan pada minat… konsentrasi yang didirikan pada kearifan & buatan-buatan pengerahan. Ini, brahmana, adalah jalan tersebut, ini adalah praktik untuk proses meninggalkan hasrat itu.

Uṇṇābha: Jika demikian, maka itu adalah jalan yang tanpa akhir, dan bukanlah jalan dengan suatu akhir, karena adalah tidaklah mungkin seseorang dapat meninggalkan hasrat dengan menggunakan hasrat.

Y.M. Ānanda: Baiklah, brahmana, saya akan bertanya-silang kepadamu mengenai hal ini. Jawablah ketika kamu rasa tepat… Bukankah kamu awalnya memiliki hasrat, berpikir, 'Saya akan pergi ke taman,' dan kemudian, ketika kamu tiba di taman, bukankah hasrat yang berhubungan dengan itu melemah?

Uṇṇābha: Ya, bhante.

Y.M. Ānanda: Bukankah kamu awalnya memiliki kegigihan, berpikir, 'Saya akan pergi ke taman,' dan kemudian, ketika kamu tiba di taman, bukankah kegigihan yang berhubungan dengan itu melemah?

Uṇṇābha: Ya, bhante.

Y.M. Ānanda: Bukankah kamu awalnya memiliki minat, berpikir, 'Saya akan pergi ke taman,' dan kemudian, ketika kamu tiba di taman, bukankah minat yang berhubungan dengan itu melemah?

Uṇṇābha: Ya, bhante.

Y.M. Ānanda: Bukankah kamu awalnya memiliki (sebuah tindakan) kearifan, berpikir, 'Saya akan pergi ke taman,' dan lalu, ketika kamu tiba di taman, bukankah (tindakan) kearifan yang berhubungan dengan itu melemah?

Uṇṇābha: Ya, bhante.

Y.M. Ānanda: Maka, begitulah dengan seorang Arahat yang noda-noda mentalnya telah diakhiri, yang telah mencapi pemenuhan, telah menyelesaikan tugas, telah meletakkan beban, telah mencapai tujuan sejati, telah secara total menghancurkan belenggu penjadian, dan yang

terlepas melalui pengetahuan intuitif yang benar akan kebenaran. Apapun hasrat yang awalnya dia miliki untuk pencapaian ke-Arahat-an, ketika mencapai ke-Arahat-an, hasrat yang berhubungan dengan itu melemah. Apapun kegigihan yang awalnya dia miliki untuk pencapaian ke-Arahat-an, ketika mencapai ke-Arahat-an, kegigihan yang berhubungan dengan itu melemah. Apapun minat yang awalnya dia miliki untuk pencapaian ke-Arahat-an, ketika mencapai ke-Arahat-an, minat yang berhubungan dengan itu melemah. Apapun kearifan yang awalnya dia miliki untuk pencapaian ke-Arahat-an, ketika mencapai ke-Arahat-an, kearifan yang berhubungan dengan itu melemah. Jadi, apa pendapatmu, brahmana? Apakah ini sebuah jalan yang tanpa akhir, atau sebuah jalan dengan suatu akhir?

Uṇṇābha: Kamu benar, Master Ānanda. Ini adalah sebuah jalan dengan suatu akhir, dan bukan sebuah jalan yang tanpa akhir.

— SN 51.15

§ 68. Y.M. Ānanda: Yang Mulia, apakah Yang Terberkahi memiliki pengalaman langsung pergi ke dunia Brahmā dengan menggunakan tenaga supra-normal dengan sebuah tubuh yang terbuat dari pikiran?

Buddha: Ya, Ānanda...

Y.M. Ānanda: Tetapi apakah Yang Terberkahi juga memiliki pengalaman langsung pergi ke dunia Brahmā dengan menggunakan tenaga supra-normal dengan tubuh fisik ini sendiri, yang tersusun dari empat elemen besar?

Buddha: Ya…

Y.M. Ānanda: Adalah menakjubkan & mencengangkan bahwa Yang Terberkahi dapat memiliki pengalaman langsung pergi ke dunia Brahmā dengan menggunakan tenaga supra-normal dengan sebuah tubuh yang terbuat dari pikiran, dan pergi ke dunia Brahmā dengan menggunakan tenaga supra-normal dengan tubuh fisik ini sendiri, yang tersusun dari empat elemen besar.

Buddha: Para Tathāgata adalah menakjubkan, Ānanda, dan memiliki kualitas-kualitas yang menakjubkan. Mereka semua mencengangkan dan memiliki kualitas-kualitas yang mencengangkan. Kapanpun Tathāgata menggabungkan tubuhnya dengan pikirannya dan pikirannya dengan tubuhnya, dan menetap, setelah dihinggapi pencerapan kenyamanan dan keterapungan terkait dengan tubuh, maka tubuhnya menjadi lebih ringan, lebih liat, lebih lunak, & lebih bercahaya.

Sama seperti ketika sebuah bola besi yang dipanaskan sepanjang hari menjadi lebih ringan, lebih liat, lebih lunak, & lebih bercahaya; dengan cara yang sama, kapanpun Tathāgata menggabungkan tubuhnya dengan pikirannya dan pikirannya dengan tubuhnya, dan menetap, setelah dihinggapi pencerapan kenyamanan dan keterapungan terkait dengan tubuh, maka tubuhnya menjadi lebih ringan, lebih liat, lebih lunak, & lebih bercahaya.

Sekarang, kapanpun Tathāgata menggabungkan tubuhnya dengan pikirannya dan pikirannya dengan tubuhnya, dan menetap, setelah dihinggapi pencerapan kenyamanan dan keterapungan terkait dengan tubuh, maka tubuhnya naik tanpa kesulitan dari tanah ke atas menuju ke langit. Beliau kemudian mengalami bermacam-macam tenaga supra-normal. Setelah menjadi satu, beliau menjadi banyak; setelah menjadi banyak, beliau menjadi satu. Beliau tampak. Beliau lenyap. Beliau dengan leluasa menembus tembok-tembok, benteng-benteng, & gunung-gunung seakan menembus ruang. Beliau menyelam ke dalam & ke luar tanah seakan tanah tersebut adalah air. Beliau berjalan di atas air tanpa tenggelam seakan air tersebut adalah daratan kering. Dengan duduk menyilangkan kaki, beliau terbang menembus udara seperti burung yang bersayap. Dengan tangannya, beliau menyentuh & membelai bahkan matahari & bulan, begitu kuat & berkuasa. Beliau menggunakan pengaruh dengan menggunakan tubuhnya bahkan hingga sejauh dunia-dunia Brahmā.

Sama seperti sejumput biji kapas atau sebonggol bunga thistle yang merunduk, terhembus dengan ringan oleh angin, naik tanpa kesulitan

dari tanah ke atas menuju ke langit; dengan cara yang sama, kapanpun Tathāgata mengonsentrasikan tubuhnya dalam pikirannya & pikirannya dalam tubuhnya, dan menetap, setelah dihinggapi pencerapan kenyamanan dan keterapungan, maka tubuhnya naik tanpa kesulitan dari tanah ke atas menuju ke langit. Beliau kemudian mengalami bermacam-macam tenaga supra-normal… bahkan hingga sejauh dunia-dunia Brahmā.

— SN 51.22

E. Lima Kemampuan

Indriya — kata Pali ini diterjemahkan di sini sebagai "kemampuan" — berhubungan dengan nama dari dewa Veda yang dominan, Indra. Oleh karenanya, kata ini membawa konotasi-konotasi *dominansi* atau *kontrol.* Teks-teks Buddhis memuat beberapa daftar kemampuan-kemampuan, baik fisik maupun mental, namun di sini, kata tersebut menunjuk sebuah daftar yang terdiri dari lima faktor mental, yang harus mencapai suatu keadaan dominansi di dalam pikiran agar Kebangunan terjadi. Set ini adalah salah satu yang paling komprehensif di dalam Sayap-Sayap Menuju Kebangunan, karena set ini mencakup semua faktor yang secara eksplisit disebutkan di dalam set-set yang telah kita bahas sejauh ini, dan sebagai tambahannya, set ini mendaftarkan keyakinan, sesuatu yang disiratkan oleh set-set lain, tetapi tidak pernah disebutkan secara spesifik. Inilah mengapa set ini membentuk kerangka untuk Bagian III dari buku ini, di mana seluruh faktor utama dari Sayap-Sayap Menuju Kebangunan akan dibahas secara rinci.

Sebagaimana kita tekankan di II/A, kemampuan-kemampuan di dalam set ini membentuk suatu putaran di dalam proses kemajuan kausal pikiran di sepanjang jalan, yang berlawanan dengan rumusan-rumusan "holografis" dari set-set yang telah kita bahas sejauh ini. Dua dari kemampuan-kemampuan tersebut — kerangka-kerangka acuan dan pengerahan benar — telah kita bahas secara rinci. Tiga kemampuan lainnya — keyakinan, konsentrasi, dan kebijaksanaan — akan kita bahas secara rinci di Bagian III. Di sini, kita akan membatasi diri hanya dengan beberapa pengamatan umum tentang set tersebut sebagai suatu keseluruhan.

Dalam putaran kausal yang dilukiskan oleh lima kemampuan, penekanannya berada pada bagaimana elemen-elemen dari “kelompok konsentrasi” di dalam jalan mulia beruas delapan — usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar — dapat menuntun pikiran dari suatu keadaan keyakinan menjadi suatu keadaan kebijaksanaan. Meminjam istilah dari §106, ini adalah proses, yang dengannya, pikiran beranjak dari level pendahuluan ke level pandangan benar yang mulia atau transenden. Set ini juga dapat dianggap sebagai sebuah deskripsi tentang bagaimana keyakinan, ketika dilaksanakan, pada hakikatnya menuntun melalui kelompok konsentrasi menuju kebijaksanaan transenden.

Penggalan §69 mendefinisikan kemampuan keyakinan sebagai empat faktor dari masuk-arus. Penggalan-penggalan lain mendefinisikan empat faktor ini dalam dua cara yang berbeda: yang satu [§70] mendaftarkan faktor-faktor yang menuntun pada masuk-arus, yang lain [§71] memberikan faktor-faktor yang menandakan orang yang telah memasuki arus. Kedua daftar ini relevan di sini, karena orang yang berusaha menuju masuk-arus harus bertindak berdasarkan keyakinan, sementara seseorang yang telah memasuki arus memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan, yang datang bersama dengan penglihatan sepintas pertama akan yang Tanpa Kematian.

Pada kedua kasus, faktor keyakinan memiliki beberapa dimensi: kepercayaan terhadap kecakapan orang-orang bijaksana dalam mengetahui jalan praktik yang ideal, keyakinan dalam ajaran-ajaran mereka, dan suatu kemauan untuk mempraktikkan ajaran-ajaran tersebut. Analisis-analisis barat tentang keyakinan cenderung memisahkan aspek-aspek keyakinan ini, dan beberapa penulis telah mencoba untuk memutuskan aspek mana yang dominan dalam tradisi Buddhis. Akan tetapi, pada praktiknya, ketiga dimensi ini harus bekerja sama, karena di dalam Buddhisme, objek keyakinan pada hakikatnya melibatkan ketiganya secara bersamaan. Fokus utama keyakinan adalah Kebangunan Buddha, dan ini, pada gilirannya, akhirnya bermuara pada sebuah keyakinan terhadap keutamaan pikiran dalam menciptakan kamma, sebuah keyakinan terhadap kemanjuran kamma dalam membentuk pengalaman di dalam lingkaran kelahiran kembali,

dan sebuah keyakinan bahwa Buddha mempergunakan kualitas-kualitas mental yang dapat diakses oleh semua makhluk dalam menggunakan hukum-hukum kamma untuk mengakhiri kamma, dan dengan demikian, melepaskan diri dari lingkaran tersebut. Kamma dan penggunaan kamma untuk melampaui kamma, membentuk kebenaran yang diajarkan Buddha dan juga membentuk penjelasan tentang cara beliau menemukannya.

Oleh karenanya, kepercayaan di dalam Buddha dan keyakinan di dalam ajarannya adalah dua sisi dari satu koin yang sama. Pada saat bersamaan, kebenaran-kebenaran mengenai kamma ini juga merupakan situasi dimana pendengarnya pada saat ini ditempatkan: pertalian kausal yang menentukan baik dinamika kehidupan yang berkelanjutan dalam siklus kelahiran kembali, maupun jalan keluar dari siklus itu. Jadi, dari definisinya, keyakinan di dalam Kebangunan Buddha adalah sesuatu yang harus ditindaki. Apabila seseorang teryakinkan bahwa dia terjerat dalam suatu jaring kamma, yang meskipun demikian dapat diuraikan, dia secara alamiah akan berusaha untuk belajar dari teladan Buddha atau siswa-siswanya, mengembangkan kualitas-kualitas mental yang sama dengan yang mereka kembangkan dan mencapai pelepasan dirinya sendiri. Oleh karenanya, tidak seperti sebuah agama dimana kepercayaan melibatkan keyakinan bahwa tuhan akan menyediakan keselamatan bagi seseorang — baik melalui rahmat ataupun sebagai suatu imbalan atas kepatuhan yang tanpa keraguan, — kepercayaan di dalam Buddha dan keyakinan di dalam ajaran-ajarannya berarti bahwa keselamatan seseorang pada akhirnya adalah tanggung jawabnya sendiri. Dengan demikian, kepercayaan, keyakinan, dan suatu kemauan untuk bertindak adalah tergabung dan tak dapat dipisahkan.

Inilah mengapa keyakinan, anggota pertama dari set lima kemampuan, menuntun secara alamiah pada kegigihan, anggota yang kedua. Kegigihan di sini sama dengan pengerahan benar, yang mengembangkan perhatian sebagai kualitas terampil yang paling esensial di dalam pikiran. Sebagaimana kita lihat di bawah kerangka-kerangka acuan, pengembangan yang tepat dari perhatian menuntun pada konsentrasi, atau empat jhana, sementara jhana-jhana menyediakan fondasi bagi kemunculan kebijaksanaan, anggota

kelima dan terakhir dari set ini. Ketika kebijaksanaan dikuatkan hingga ke titik transenden, yang menuntun pada pencapaian masuk-arus, kebijaksanaan lalu mengonfirmasi kebenaran-kebenaran yang sebelumnya dianggap suatu persoalan keyakinan [§74]. Konfirmasi ini memberikan umpan balik kepada putaran kausal, memperkuat keyakinan, yang menyediakan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang masih lebih jauh hingga Ke-Arahat-an tercapai. Pada titik itu, seseorang tidak perlu untuk diyakinkan bahwa praktik tersebut menuntun pada pelepasan kepada yang Tanpa Kematian, karena dia telah secara penuh merealisasi pelepasan melalui pengalaman langsung [§89].

Elemen yang mendasari di keseluruhan pengembangan putaran kausal ini adalah kualitas mental dari kecermatan [§78]. Teks-teks menjelaskan kecermatan sebagai suatu kombinasi dari usaha benar, pengendalian, dan perhatian yang pantang menyerah, namun sebagai sebuah kualitas mental, kecermatan memiliki arti yang lebih dalam daripada itu. Kecermatan menyadari bahaya-bahaya yang terkandung di dalam lingkaran kelahiran kembali dan kematian kembali, serta fakta bahwa bahaya-bahaya tersebut terkandung di dalam setiap tindakan yang ceroboh dari pikiran. Oleh karenanya, kecermatan mendorong berkembangnya keyakinan di dalam kemungkinan adanya suatu pelepasan dari bahaya-bahaya itu, dan mendorong berkembangnya suatu rasa kemendesakan dan presisi di dalam praktik. Kombinasi kemendesakan dan presisi ini menyediakan daya penggerak untuk pengembangan yang penuh dan menyeluruh atas kemampuan-kemampuan, seiring seseorang secara serius mengejar kemungkinan pelepasan melalui pengembangan yang terampil dari pikiran. Pola kecermatan dalam mengembangkan lima kemampuan di dalam pencarian akan keamanan dari Tanpa Kematian ini mencerminkan pencarian Pangeran Siddhattha sendiri, yang dimulai dari keyakinan beliau bahwa tidaklah perlu untuk menyerahkan dirinya sendiri pada tirani penuaan, sakit, dan kematian, dan diakhiri dengan kebijaksanaan yang menyebabkan pelepasan dirinya yang sebenarnya dari tirani tersebut. Pola ini juga mengingatkan pada sajak yang terkenal dari Dhammapada, bahwa kecermatan adalah jalan menuju yang Tanpa Kematian [§80]. Lima kemampuan dapat dianggap sebagai suatu elaborasi dari sajak tersebut.

Oleh karena lima kemampuan adalah sarana menuju Tanpa Kematian — dan bukanlah ujung akhirnya — lima kemampuan ini tidak hanya harus dikembangkan secara terampil, tetapi juga harus digunakan secara terampil seiring lima kemampuan ini dikembangkan. Teks-teks yang menekankan poin ini berfokus pada dua kemampuan: kegigihan dan kebijaksanaan.

Penggalan yang berurusan dengan kegigihan [§86] mungkin adalah analogi Tipitaka yang paling eksplisit antara pertunjukan musik dengan praktik meditasi [I/A]. Seseorang seharusnya menyelaraskan usahanya sehingga tidak terlalu kencang ataupun terlalu kendur, sama seperti senar utama dari sebuah alat musik tidak boleh terlalu tajam maupun terlalu datar. (Kita telah menjumpai isu keseimbangan ini dalam pengembangan yang tepat dari empat dasar untuk tenaga, dan kita akan menjumpainya lagi dalam faktor-faktor untuk Kebangunan). Seseorang kemudian menyelaraskan kemampuan-kemampuan sisanya hingga titinada usahanya, sama seperti seseorang akan menyelaraskan not-not dari tangga nadanya pada nada dasar. Hanya setelahnyalah, seseorang dapat mengambil tema meditasinya — empat kerangka acuan [§148] — sama seperti seseorang yang akan mengambil dan mengembangkan tema dasar untuk karya musiknya.

Sedangkan untuk kebijaksanaan, penggalan §88 menunjukkan poin bahwa penguasaan seseorang atas kemampuan-kemampuan ini tidak akan lengkap sampai dia menemukan "jalan keluar" darinya. Biasanya, teks-teks membuat komentar ini hanya mengenai objek-objek menarik yang bersifat menipu, atau kualitas-kualitas tidak terampil di dalam pikiran, tetapi di sini, teks-teks tersebut menggunakan komentar tersebut dalam hubungannya dengan kualitas-kualitas terampil. Ini artinya adalah bahwa akan tiba satu titik di dalam praktik, dimana seseorang harus pergi melampaui bahkan kualitas-kualitas terampil seperti konsentrasi dan kebijaksanaan. Kualitas-kualitas ini adalah terampil persis karena pengembangan penuh kualitas-kualitas ini memperbolehkan seseorang untuk pergi melampaui kualitas-kualitas terampil itu.

Poin ini dibuat eksplisit di §187, yang menunjukkan secara tepat mengapa pandangan benar yang membentuk kebijaksanaan adalah benar: pandangan benar adalah satu-satunya pandangan yang membuka jalan untuk pergi melampaui kemelekatan pada pandangan-pandangan. DN 1 [MFU, hal. 111] menambahkan bahwa seseorang yang bangun — melalui memperhitungkan pandangan-pandangan bukan dalam hal isinya, melainkan dari efek yang dimiliki pandangan-pandangan tersebut terhadap pikiran — datang untuk menemukan apa yang terletak di luar pandangan-pandangan, namun tetap tidak memegang bahkan pada tindakan kebijaksanaan itu. Sebagai suatu akibat dari mengetahui namun tidak memegang, pikiran mengalami Tidak Terikat di sini dan kini. "Mengetahui namun tidak memegang" ini merupakan rujukan yang lain untuk modus pencerapan dari kekosongan yang berada pada ambang tanpa-pembentukan: titik kulminasi untuk setiap set dalam Sayap-Sayap Menuju Kebangunan.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§69-89)

§ 69. Para bhikkhu, ada lima kemampuan ini. Lima yang mana? Kemampuan keyakinan, kemampuan kegigihan, kemampuan perhatian, kemampuan konsentrasi, dan kemampuan kebijaksanaan.

Sekarang, dimanakah kemampuan keyakinan seharusnya dilihat? Di dalam empat faktor masuk-arus...

Dan dimanakah kemampuan kegigihan seharusnya dilihat? Di dalam empat pengerahan benar...

Dan dimanakah kemampuan perhatian seharusnya dilihat? Di dalam empat kerangka acuan...

Dan dimanakah kemampuan konsentrasi seharusnya dilihat? Di dalam empat jhāna...

Dan dimanakah kemampuan kebijaksanaan seharusnya dilihat? Di dalam empat kebenaran mulia...

— SN 48.8

§ 70. Faktor-Faktor Masuk-Arus. Asosiasi dengan orang-orang baik adalah sebuah faktor masuk-arus [§115]. Mendengarkan Dhamma yang sejati adalah sebuah faktor masuk-arus. Atensi yang tepat adalah sebuah faktor masuk-arus [§51]. Praktik sesuai dengan Dhamma adalah sebuah faktor masuk-arus.

— SN 55.5

§ 71. Sekarang, apakah empat faktor masuk-arus yang dimiliki siswa dari para yang mulia? Ada kasus dimana siswa dari para yang mulia memiliki keyakinan yang terverifikasi dalam Yang Terbangun, 'Memang, Yang Terberkahi layak dan terbangun-sendiri secara benar, sempurna dalam pengetahuan & perilaku, telah-pergi-dengan-baik, seorang ahli terkait dengan dunia, tak terkalahkan sebagai seorang pelatih bagi orang-orang yang pas untuk dijinakkan, Guru makhluk-makhluk surgawi & manusia, terbangun, terberkahi.'

Dia memiliki keyakinan yang terverifikasi dalam Dhamma, 'Dhamma telah diuraikan dengan baik oleh Yang Terberkahi, untuk dilihat di sini & kini, tak lekang oleh waktu, mengundang verifikasi, bersangkutan, untuk direalisasi oleh para bijaksanawan untuk diri mereka sendiri.'

Dia memiliki keyakinan yang terverifikasi dalam Saṅgha: 'Saṅgha adalah siswa-siswa Yang Terberkahi yang telah praktik dengan baik... yang telah praktik dengan lurus... yang telah praktik dengan metodis... yang telah praktik dengan penuh penguasaan — dengan kata lain, empat tipe siswa mulia ketika dilihat sebagai berpasangan, delapan tipe ketika dilihat sebagai tipe individual — mereka adalah Saṅgha dari siswa-siswa Yang Terberkahi: layak menerima pemberian-pemberian, layak menerima keramahtamahan, layak menerima persembahan-persembahan, layak menerima penghormatan, ladang jasa kebajikan yang tidak terbandingkan bagi dunia.'

Dia memiliki moralitas-moralitas yang menarik bagi para yang mulia: tidak koyak, tidak rusak, tidak ternoda, tidak bebercak, membebaskan, dipuji oleh bijaksanawan, tidak berkeruh, menuntun pada konsentrasi.

— AN 10.92

§ 72. Analisis. Dan apakah kemampuan keyakinan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, seorang siswa dari para yang mulia, memiliki keyakinan, teryakinkan akan Kebangunan Tathāgata: ‘Memang, Yang Terberkahi layak dan terbangun-sendiri secara benar, sempurna dalam pengetahuan & perilaku, telah-pergi-dengan-baik, seorang ahli terkait dengan dunia, tak terkalahkan sebagai seorang pelatih bagi orang-orang yang pas untuk dijinakkan, Guru makhluk-makhluk surgawi & manusia, terbangun, terberkahi.’ Ini, para bhikkhu, disebut kemampuan keyakinan.

Dan apakah kemampuan kegigihan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, seorang siswa dari para yang mulia, menjaga kegigihannya tetap terbit untuk meninggalkan kualitas-kualitas mental yang tidak terampil dan mengambil kualitas-kualitas mental yang terampil. Dia kukuh, solid dalam usahanya, tidak melalaikan tugas-tugasnya terkait dengan kualitas-kualitas mental yang terampil. Dia membangkitkan hasrat, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minatnya demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul... demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul... demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul... (dan) demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Ini disebut kemampuan kegigihan. [§§49-50]

Dan apakah kemampuan perhatian? Ada kasus dimana seorang siswa dari para yang mulia penuh perhatian, memiliki keahlian yang unggul dalam perhatian, mengingat & mampu mengingat kembali bahkan hal-hal yang dilakukan & diucapkan pada waktu yang telah lama berlalu. Dia tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & memiliki sati — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Ini disebut kemampuan perhatian. [§§29-30]

Dan apakah kemampuan konsentrasi? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, seorang siswa dari para yang mulia, menjadikan melepas sebagai objeknya, mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran. Cukup terasingkan dari nafsu indra, terasingkan dari kualitas-kualitas yang tidak terampil, dia memasuki & menetap di dalam jhāna pertama: kegiuran & kesenangan yang lahir dari keterasingan, ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi. Dengan pengheningan pemikiran-pemikiran terarah & evaluasi-evaluasi, dia memasuki & menetap di dalam jhāna kedua: kegiuran & kesenangan yang lahir dari konsentrasi, penyatuan kewaspadaan yang bebas dari pemikiran terarah & evaluasi — kepastian internal. Dengan memudarnya kegiuran, dia tetap tenang seimbang, penuh perhatian, & siaga, serta merasakan kesenangan dengan tubuh. Dia memasuki & menetap di dalam jhāna ketiga, yang dinyatakan oleh para yang mulia, 'Tenang seimbang & penuh perhatian, dia memiliki sebuah kediaman yang menyenangkan.' Dengan proses meninggalkan kesenangan & kesakitan — seiring dengan kegembiraan & kesukaran yang telah terlebih dahulu menghilang — dia memasuki & menetap di dalam jhāna keempat: kemurnian keseimbangan batin & perhatian, yang keduanya bukanlah kesenangan ataupun kesakitan. Ini disebut kemampuan konsentrasi. [§150]

Dan apakah kemampuan kebijaksanaan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, seorang siswa dari para yang mulia, sedang menemukan, dengan memiliki kebijaksanaan tentang muncul & berlalu — mulia, menembus, menuntun pada pengakhiran dari stres. Dia menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, 'Ini adalah stres... Ini adalah kemunculan stres... Ini adalah penghentian stres... Ini adalah jalan praktik yang menuntun pada penghentian stres.' Ini disebut kemampuan kebijaksanaan. [§§184-240]

— SN 48.10

§ 73. Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki sebuah tiang fondasi — berakar sangat dalam, tertanam dengan baik, tak dapat digerakkan, & tidak tergoyangkan — untuk perlindungan orang-orang yang ada di dalam dan menghalau orang-orang yang ada di luar;

dengan cara yang sama, seorang siswa dari para yang mulia memiliki keyakinan, teryakinkan akan Kebangunan Tathāgata: ‘Memang, Yang Terberkahi layak dan terbangun-sendiri secara benar, sempurna dalam pengetahuan & perilaku, telah-pergi-dengan-baik, seorang ahli terkait dengan dunia, tak terkalahkan sebagai seorang pelatih bagi orang-orang yang pas untuk dijinakkan, Guru makhluk-makhluk surgawi & manusia, terbangun, terberkahi.’ Dengan keyakinan sebagai tiang fondasinya, siswa dari para yang mulia tersebut meninggalkan apa yang tidak terampil & mengembangkan apa yang terampil, meninggalkan apa yang patut dicela & mengembangkan apa yang tidak tercela, serta menjaga dirinya sendiri dengan kemurnian...

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki pasukan besar yang ditempatkan di dalam — pasukan gajah, pasukan berkuda, pasukan kereta, pemanah, pembawa bendera, petugas akomodasi, prajurit-prajurit dari satuan perlengkapan, pangeran-pangeran termasyhur, pahlawan-pahlawan komando, infanteri, & budak-budak — untuk pelindungan orang-orang yang ada di dalam dan menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, seorang siswa dari para yang mulia menjaga kegigihannya tetap terbit untuk meninggalkan kualitas-kualitas mental yang tidak terampil dan untuk mengambil kualitas-kualitas mental yang terampil, kukuh, solid dalam usahanya, tidak melalaikan tugas-tugasnya terkait dengan kualitas-kualitas mental yang terampil. Dengan kegigihan sebagai pasukannya, siswa dari para yang mulia tersebut meninggalkan apa yang tidak terampil & mengembangkan apa yang terampil, meninggalkan apa yang patut dicela & mengembangkan apa yang tidak tercela, serta menjaga dirinya sendiri dengan kemurnian…

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki seorang penjaga gerbang yang bijaksana, berpengalaman, dan cerdas untuk mencegah orang-orang yang tidak dikenalnya masuk dan membiarkan orang-orang yang dikenalnya masuk, untuk perlindungan orang-orang yang ada di dalam dan menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, seorang siswa dari para yang mulia penuh perhatian,

sangat teliti, mengingat & mampu mengingat kembali bahkan hal-hal yang dilakukan & diucapkan pada waktu yang telah lama berlalu. Dengan perhatian sebagai penjaga gerbangnya, siswa dari para yang mulia tersebut meninggalkan apa yang tidak terampil & mengembangkan apa yang terampil, meninggalkan apa yang patut dicela & mengembangkan apa yang tidak tercela, serta menjaga dirinya sendiri dengan kemurnian...

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki tembok-tembok pertahanan yang tinggi & tebal & seluruhnya dilapisi dengan semen, untuk perlindungan orang-orang yang ada di dalam dan menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, seorang siswa dari para yang mulia sedang menemukan, dengan memiliki kebijaksanaan yang menuntun pada kemunculan tujuan — mulia, menembus, menuntun pada pengakhiran yang benar dari stres. Dengan kebijaksanaan sebagai semen pelapisnya, siswa dari para yang mulia tersebut meninggalkan apa yang tidak terampil & mengembangkan apa yang terampil, meninggalkan apa yang patut dicela & mengembangkan apa yang tidak tercela, serta menjaga dirinya sendiri dengan kemurnian...

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki simpanan rumput, kayu, & air dalam jumlah yang besar untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan orang-orang yang ada di dalam, dan untuk menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, siswa dari para yang mulia tersebut... memasuki & menetap di dalam jhāna pertama... untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan dirinya sendiri, dan untuk menghinggap pada Tidak Terikat...

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki simpanan beras & jelai dalam jumlah yang besar untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan orang-orang yang ada di dalam, dan untuk menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, siswa dari para yang mulia tersebut... memasuki & menetap di dalam jhāna kedua... untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan dirinya sendiri, dan untuk menghinggap pada Tidak Terikat...

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki simpanan wijen, kacang hijau, & kacang-kacangan lainnya dalam jumlah yang besar untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan orang-orang yang ada di dalam, dan untuk menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, siswa dari para yang mulia tersebut... memasuki & menetap di dalam jhāna ketiga... untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan dirinya sendiri, dan untuk menghinggap pada Tidak Terikat...

Sama seperti sebuah benteng perbatasan kerajaan memiliki simpanan jamu-jamuan dalam jumlah yang besar — minyak samin, mentega segar, minyak, madu, melase, & garam — untuk keriangan, kemudahan, & kenyamanan orang-orang yang ada di dalam dan untuk menghalau orang-orang yang ada di luar; dengan cara yang sama, siswa dari para yang mulia tersebut... memasuki dan menetap di dalam jhāna keempat... untuk keriangan, kemudahan, dan kenyamanan dirinya sendiri, dan untuk menghinggap pada Tidak Terikat...

— AN 7.63

§ 74. Buddha: Beritahu saya, Sāriputta: Seorang siswa dari para yang mulia yang sepenuhnya terinspirasi oleh Tathāgata, yang telah pergi hanya pada Tathāgata (untuk perlindungan), dapatkah dia memiliki keraguan atau kebimbangan mengenai Tathāgata atau ajaran-ajaran Tathāgata?

Y.M. Sāriputta: Tidak, Yang Mulia... Dengan seorang siswa dari para yang mulia yang telah memiliki keyakinan, dapat diharapkan bahwa dia akan menjaga kegigihannya tetap terbit untuk meninggalkan kualitas-kualitas mental yang tidak terampil dan mengambil kualitas-kualitas mental yang terampil, bahwa dia akan kukuh, solid dalam usahanya, tidak melalaikan tugas-tugasnya terkait dengan kualitas-kualitas mental yang terampil. Kegigihan apapun yang dimilikinya, adalah kemampuan kegigihannya.

Dengan seorang siswa dari para yang mulia yang telah memiliki keyakinan, yang teguh & gigih, dapat diharapkan bahwa dia akan penuh perhatian,

sangat teliti, mengingat dan mampu mengingat kembali bahkan hal-hal yang dilakukan & diucapkan pada waktu yang telah lama berlalu. Perhatian apapun yang dimilikinya, adalah kemampuan perhatiannya.

Dengan seorang siswa dari para yang mulia yang telah memiliki keyakinan, yang teguh & gigih, serta yang perhatiannya tegak (‘selaras’), dapat diharapkan bahwa — dengan menjadikan melepas sebagai objeknya — dia akan mencapai konsentrasi & kemanunggalan pikiran. Konsentrasi apapun yang dimilikinya, adalah kemampuan konsentrasinya.

Seorang siswa dari para yang mulia yang telah memiliki keyakinan, yang teguh & gigih, serta yang perhatiannya tegak, dan pikirannya terkonsentrasi dengan benar, dapat diharapkan bahwa dia akan menemukan, ‘Dari sebuah permulaan yang tak terbayangkan, datanglah perpindahan. Tidaklah jelas titik bermulanya, meskipun makhluk-makhluk yang dihalangi oleh ketidaktahuan dan terbelenggu oleh nafsu keinginan terus berpindah & mengembara. Pemudaran & penghentian total dari ketidaktahuan, dari massa kegelapan ini, adalah keadaan yang damai dan sangat elok ini: pemecahan dari semua buatan; penanggalan semua perolehan; pengakhiran nafsu keinginan; hilangnya nafsu; penghentian; Tidak Terikat.’ Kebijaksanaan apapun yang dimilikinya, adalah kemampuan kebijaksanaannya.

Dan maka, siswa dari para yang mulia yang telah teryakinkan ini, dengan demikian berjuang lagi & lagi, mengingat kembali lagi & lagi, mengonsentrasikan pikirannya lagi & lagi, menemukan lagi & lagi, menjadi sepenuhnya yakin, ‘Fenomena-fenomena yang dahulu hanya pernah saya dengar mengenainya, saya di sini & kini tinggal, menyentuh fenomena-fenomena tersebut dengan tubuh saya dan, melalui kebijaksanaan, saya melihat fenomena-fenomena itu dengan sangat jelas.’ Keyakinan apapun yang dimilikinya, adalah kemampuan keyakinannya.

— SN 48.50

§ 75. Sama seperti di dalam sebuah rumah dengan atap bubungan, kayu kasaunya tidaklah stabil atau kukuh selama balok bubungannya tidak terpasang, tetapi stabil & kukuh ketika terpasang; dengan cara yang sama, empat kemampuan tidaklah stabil atau kukuh selama pengetahuan mulia belum muncul di dalam diri seorang siswa dari para yang mulia, tetapi stabil & kukuh ketika telah muncul. Empat yang mana? Kemampuan keyakinan, kemampuan kegigihan, kemampuan perhatian, & kemampuan konsentrasi.

Ketika seorang siswa dari para yang mulia sedang menemukan, keyakinan yang mengikutinya berdiri dengan solid. Kegigihan yang mengikutinya berdiri dengan solid. Perhatian yang mengikutinya berdiri dengan solid. Konsentrasi yang mengikutinya berdiri dengan solid.

— SN 48.52

§ 76. Melalui pengembangan & pengejaran dua kemampuanlah, seorang bhikkhu yang noda-nodanya telah berakhir menyatakan pengetahuan intuitif akan kebenaran, 'Kelahiran terakhiri, kehidupan suci terpenuhi, tugas terselesaikan. Tidak ada yang lebih lanjut untuk dunia ini.' Melalui dua yang mana? Melalui kebijaksanaan mulia & pelepasan mulia. Apapun kebijaksanaan mulianya adalah kemampuan kebijaksanaannya. Apapun pelepasan mulianya adalah kemampuan konsentrasinya.

— SN 48.46

§ 77. Sama seperti semua kayu beraroma, kayu cendana merah dianggap sebagai yang utama, bahkan dari semua kualitas mental yang merupakan sayap-sayap menuju kebangunan-diri, kemampuan kebijaksanaan dianggap sebagai yang utama dalam hal menuntun pada kebangunan. Dan apakah kualitas-kualitas mental yang merupakan sayap-sayap menuju kebangunan-diri? Kemampuan keyakinan adalah sebuah kualitas mental yang merupakan sebuah sayap menuju kebangunan-diri yang menuntun pada kebangunan. Kemampuan kegigihan… perhatian… konsentrasi… kebijaksanaan adalah sebuah kualitas mental yang merupakan sebuah sayap menuju kebangunan-diri yang menuntun pada Kebangunan.

— SN 48.55

§ 78. Ketika satu kualitas ditegakkan dalam diri seorang bhikkhu, lima kemampuan dikembangkan & dikembangkan dengan baik. Satu kualitas yang mana? Kecermatan.

Dan apakah kecermatan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu menjaga pikirannya di tengah-tengah noda-noda mental & konkomitannya. Ketika pikirannya dijaga di tengah-tengah noda-noda mental & konkomitannya, kemampuan keyakinan pergi menuju kulminasi pengembangannya. Kemampuan kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan pergi menuju kulminasi pengembangannya.

Ini adalah bagaimana ketika satu kualitas ditegakkan dalam diri seorang bhikkhu, lima kemampuan dikembangkan & dikembangkan dengan baik.

— SN 48.56

§ 79. Sama seperti jejak-jejak kaki dari semua hewan berkaki dapat dilingkupi oleh jejak kaki gajah, dan jejak kaki gajah dianggap sebagai yang utama dalam hal ukuran; dengan cara yang sama, semua kualitas terampil berakar dalam kecermatan, berkumpul dalam kecermatan, dan kecermatan dianggap sebagai yang utama…

Sama seperti semua cahaya dari konstelasi-konstelasi bintang tidaklah sama dengan seperenambelas cahaya bulan, dan cahaya bulan dianggap sebagai yang utama; dengan cara yang sama, semua kualitas terampil berakar dalam kecermatan, berkumpul dalam kecermatan, dan kecermatan dianggap sebagai yang utama.

— AN 10.15

§ 80.

Kecermatan: jalan menuju yang Tanpa Kematian;
Kelengahan: jalan menuju kematian.
Yang cermat tidak mati.
Yang lengah adalah seperti
telah mati.

— Dhp 21

§ 81.

Kamu tidak seharusnya menguber masa lampau,
atau meletakkan ekspektasi-ekspektasi pada masa depan.
Apa yang lampau
    tertinggal di belakang.
Masa depan
    masih belum sampai.
Kualitas apapun yang saat ini
kamu lihat dengan jelas di sana,
    di sana.
Tidak terisap, tidak tergoyahkan,
itulah cara kamu mengembangkan hati.

Lakukanlah tugasmu hari ini dengan bersemangat,
karena — siapa tahu? — besok
    kematian.
Tidak ada tawar menawar
dengan Kematian & bala tentaranya yang perkasa.

Siapapun yang hidup dengan demikian bersemangat,

dengan pantang menyerah,
baik siang & malam,
telah sungguh-sungguh memiliki sebuah hari yang beruntung:
Demikianlah kata Bijaksanawan yang Damai.

— MN 131

§ 82. Buddha: 'Perhatian terhadap kematian, ketika dikembangkan & dikejar, memiliki buah yang besar & manfaat yang besar. Perhatian terhadap kematian memperoleh sebuah pijakan di dalam yang Tanpa Kematian, memiliki yang Tanpa Kematian sebagai ujung akhirnya. Oleh karena itu, kalian seharusnya mengembangkan perhatian terhadap kematian.'

Ketika ini diucapkan, seorang bhikkhu tertentu berkata pada Yang Terberkahi, 'Saya telah mengembangkan perhatian terhadap kematian.'

'Dan bagaimanakah kamu mengembangkan perhatian terhadap kematian?'

'Saya berpikir, "O, bahwa saya mungkin hidup selama sehari & semalam, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali." Ini adalah cara saya mengembangkan perhatian terhadap kematian.'

Kemudian bhikkhu yang lain berkata pada Yang Terberkahi, 'Saya, pun, mengembangkan perhatian terhadap kematian.'

'Dan bagaimanakah kamu mengembangkan perhatian terhadap kematian?'

'Saya berpikir, "O, bahwa saya mungkin hidup selama sehari, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali." Ini adalah cara saya mengembangkan perhatian terhadap kematian.'

Kemudian bhikkhu yang lain berkata pada Yang Terberkahi, 'Saya, pun,

mengembangkan perhatian terhadap kematian...' 'Saya berpikir, "O, bahwa saya mungkin hidup selama interval yang dibutuhkan untuk menyantap sebuah hidangan, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali."...

Kemudian bhikkhu yang lain berkata pada Yang Terberkahi, 'Saya, pun, mengembangkan perhatian terhadap kematian...' 'Saya berpikir, "O, bahwa saya mungkin hidup selama interval yang dibutuhkan untuk menelan setelah mengunyah empat potongan kecil makanan, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali."...

Kemudian bhikkhu yang lain berkata pada Yang Terberkahi, 'Saya, pun, mengembangkan perhatian terhadap kematian...' 'Saya berpikir, "O, bahwa saya mungkin hidup selama interval yang dibutuhkan untuk menelan setelah mengunyah satu potongan kecil makanan, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali."...

Kemudian bhikkhu yang lain berkata pada Yang Terberkahi, 'Saya, pun, mengembangkan perhatian terhadap kematian...' 'Saya berpikir, "O, bahwa saya mungkin hidup selama interval yang dibutuhkan untuk menghembuskan napas keluar setelah menarik napas masuk, atau menarik napas masuk setelah menghembuskan napas keluar, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali."...

Ketika ini diucapkan, Yang Terberkahi berkata pada para bhikkhu, 'Siapapun yang mengembangkan perhatian terhadap kematian, berpikir, "O, saya mungkin hidup selama sehari & semalam... selama sehari... selama interval yang dibutuhkan untuk menyantap sebuah hidangan... selama interval yang dibutuhkan untuk menelan setelah mengunyah empat potongan kecil makanan, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang Terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali" — mereka dikatakan telah tinggal dengan lengah. Mereka mengembangkan

perhatian terhadap kematian secara perlahan demi pengakhiran noda-noda.

‘Tetapi siapapun yang mengembangkan perhatian terhadap kematian, berpikir, “O, saya mungkin hidup selama interval yang dibutuhkan untuk menelan setelah mengunyah satu potongan kecil makanan... selama interval yang dibutuhkan untuk menghembuskan napas keluar setelah menarik napas masuk, atau menarik napas masuk setelah menghembuskan napas keluar, bahwa saya mungkin memperhatikan instruksi-instruksi Yang terberkahi. Saya seharusnya telah menyempurnakan banyak sekali” — mereka dikatakan telah tinggal dengan cermat. Mereka mengembangkan perhatian terhadap kematian secara akut demi pengakhiran noda-noda.

‘Oleh karena itu, kalian harus melatih diri kalian sendiri, “Kami akan tinggal dengan cermat. Kami akan mengembangkan perhatian terhadap kematian secara akut demi pengakhiran noda-noda.” Itulah cara kalian seharusnya melatih diri kalian sendiri.’

— AN 6.19

§ 83. Kemudian Yang Terberkahi berkata pada para bhikkhu, ‘Saya menasihati kalian, para bhikkhu: Semua buatan tunduk pada pelapukan. Capailah penyempurnaan melalui kecermatan.’ Itulah kata-kata Tathāgata yang terakhir.

— DN 16

§ 84. Inilah empat modus praktik. Empat yang mana? Praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang lambat, praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang cepat, praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang lambat, & praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang cepat.

Dan apakah praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang lambat? Ada kasus dimana satu individu tertentu biasanya merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh keinginan. Dia terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari keinginan. Atau dia biasanya merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh kebencian. Dia terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari kebencian. Atau dia biasanya merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh kebodohan. Dia terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari kebodohan batin. Lima kemampuannya — kemampuan keyakinan... kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan — hadir dalam suatu bentuk yang lemah. Karena kelemahan kemampuan-kemampuannya, dia hanya dengan lambat mencapai kesegeraan [Comm: konsentrasi yang membentuk Jalan] yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang lambat.

Dan apakah praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang cepat? Ada kasus dimana satu individu tertentu yang biasanya merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh keinginan... penuh kebencian... penuh kebodohan. Dia terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari kebodohan batin. Lima kemampuannya... hadir dalam suatu bentuk yang intens. Karena intensitas kemampuan-kemampuannya, dia dengan cepat mencapai kesegeraan yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang cepat.

Dan apakah praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang lambat? Ada kasus dimana satu individu tertentu yang biasanya bukan merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh keinginan. Dia tidak terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari keinginan. Atau dia biasanya bukan merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh kebencian... biasanya bukan merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh kebodohan. Dia tidak terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari kebodohan batin. Lima kemampuannya... hadir dalam suatu bentuk yang lemah. Karena kelemahan kemampuan-kemampuannya, dia hanya dengan lambat mencapai kesegeraan

yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang lambat.

Dan apakah praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang cepat? Ada kasus dimana satu individu tertentu yang biasanya bukan merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh keinginan... biasanya bukan merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh kebencian... biasanya bukan merupakan individu yang sifatnya secara intens penuh kebodohan. Dia tidak terus-menerus mengalami kesakitan & kesukaran yang lahir dari kebodohan batin. Lima kemampuannya... hadir dalam suatu bentuk yang intens. Karena intensitas kemampuan-kemampuannya, dia dengan cepat mencapai kesegeraan yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang cepat.

— AN 4.162

§ 85. Inilah empat modus praktik. Empat yang mana? Praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang lambat, praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang cepat, praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang lambat, & praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang cepat.

Dan apakah praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang lambat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada ketidakmenarikan terkait dengan tubuh, mencerap kejijikan terkait dengan makanan, mencerap bukan-keriangan terkait dengan seluruh dunia, (dan) tetap fokus pada ketidakkonstanan terkait dengan semua buatan. Pencerapan terhadap kematian ditegakkan dengan baik di dalam dirinya. Dia tinggal dengan dependen pada lima kekuatan seorang pembelajar — kekuatan keyakinan, kekuatan rasa malu, kekuatan penyesalan, kekuatan kegigihan, & kekuatan kebijaksanaan, — tetapi lima kemampuannya... tampak secara lemah. Karena kelemahan kemampuan-kemampuannya, dia hanya dengan lambat mencapai kesegeraan yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang lambat.

Dan apakah praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang cepat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada ketidakmenarikan terkait dengan tubuh... fokus pada ketidakkonstanan terkait dengan semua buatan. Pencerapan terhadap kematian ditegakkan dengan baik di dalam dirinya. Dia tinggal dengan dependen pada lima kekuatan seorang pembelajar... dan lima kemampuannya... hadir dalam suatu bentuk yang intens. Karena intensitas kemampuan-kemampuannya, dia dengan cepat mencapai kesegeraan yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyakitkan dengan intuisi yang cepat.

Dan apakah praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang lambat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu... memasuki & menetap di dalam jhāna pertama... jhāna kedua... jhāna ketiga... jhāna keempat. Dia tinggal dengan dependen pada lima kekuatan seorang pembelajar... tetapi lima kemampuannya... hadir dalam suatu bentuk yang lemah. Karena kelemahan kemampuan-kemampuannya, dia hanya dengan lambat mencapai kesegeraan yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang lambat.

Dan apakah praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang cepat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu... memasuki & menetap di dalam jhāna pertama... jhāna kedua... jhāna ketiga... jhāna keempat. Dia tinggal dengan dependen pada lima kekuatan seorang pembelajar... dan lima kemampuannya... hadir dalam suatu bentuk yang intens. Karena intensitas kemampuan-kemampuannya, dia dengan cepat mencapai kesegeraan yang menuntun pada pengakhiran noda-noda. Ini disebut praktik yang menyenangkan dengan intuisi yang cepat.

Inilah empat modus praktik.

— AN 4.163

§ 86. Ketika Y.M. Sona sedang bermeditasi dalam keterasingan [setelah melakukan meditasi berjalan hingga kulit telapak kakinya pecah & berdarah], kereta pemikiran ini muncul di dalam kewaspadaannya, ‘Dari para siswa Yang Terberkahi yang telah menerbitkan kegigihannya, saya

adalah salah satunya, tetapi pikiran saya belum terlepas dari noda-noda melalui ketiadaan kemelekatan/perlangsungan. Sekarang, keluarga saya memiliki kekayaan yang cukup sehingga adalah memungkinkan untuk menikmati kekayaan & berbuat jasa kebajikan. Bagaimana jika saya mengingkari pelatihan, kembali kepada kehidupan yang lebih rendah, dan menikmati kekayaan & berbuat jasa kebajikan?'

Kemudian Yang Terberkahi, begitu dengan kewaspadaannya mencerap kereta pemikiran di dalam kewaspadaan Y.M. Sona tersebut — seperti seorang pria kuat dapat merentangkan lengannya yang dikencangkan atau mengencangkan lengannya yang direntangkan — beliau menghilang dari Puncak Gunung Burung Nazar, muncul di Hutan Sejuk, tepat di depan Y.M. Sona, dan duduk di tempat duduk yang telah disiapkan. Y.M. Sona, setelah bersujud kepada Yang Terberkahi, duduk di satu sisi. Saat dia duduk di sana, Yang Terberkahi berkata padanya, 'Baru saja, seiring kamu sedang bermeditasi dalam keterasingan, bukankah kereta pemikiran ini muncul di dalam kewaspadaanmu: "Dari para siswa Yang Terberkahi yang telah menerbitkan kegigihannya, saya adalah salah satunya, tetapi pikiran saya belum terlepas dari noda-noda... Bagaimana jika saya mengingkari pelatihan, kembali kepada kehidupan yang lebih rendah, dan menikmati kekayaan & berbuat jasa kebajikan?"'

'Ya, Yang Mulia.'

'Sekarang, apa pendapatmu, Sona? Sebelumnya, ketika kamu adalah seorang penghuni-rumah, apakah kamu terampil bermain vina?'

'Ya, Yang Mulia.'

'... Dan ketika senar-senar vinamu terlalu tegang, apakah vinamu selaras & dapat dimainkan?'

'Tidak, Yang Mulia'

‘... Dan ketika senar-senar vinamu terlalu longgar, apakah vinamu selaras & dapat dimainkan?’

‘Tidak, Yang Mulia’

‘... Dan ketika senar-senar vinamu tidak terlalu tegang ataupun terlalu kendur, tetapi disetel [lit: “ditegakkan”] sehingga titinadanya tepat, apakah vinamu selaras & dapat dimainkan?’

‘Ya, Yang Mulia.’

‘Dengan cara yang sama, Sona, kegigihan yang diterbitkan secara berlebihan menuntun pada kegelisahan, kegigihan yang terlalu kendur menuntun pada kemalasan. Oleh karenanya, kamu seharusnya menentukan titinada yang tepat untuk kegigihanmu, menyesuaikan [‘menembus’, ‘mencari’] titinada dari (lima) kemampuan (hingga titinada yang tepat), dan di sana, mengambil temamu.’

‘Ya, Yang Mulia,’ Y.M. Sona menjawab Yang Terberkahi. Kemudian, setelah memberikan nasihat ini pada Y.M. Sona, Yang Terberkahi — seperti seorang pria kuat dapat merentangkan lengannya yang dikencangkan atau mengencangkan lengannya yang direntangkan — menghilang dari Hutan Sejuk dan muncul di Puncak Gunung Burung Nazar.

Maka, setelah itu, Y.M. Sona menentukan titinada yang tepat untuk kegigihannya, menyesuaikan titinada dari (lima) kemampuannya (hingga titinada yang tepat), dan di sana, mengambil temanya. Tinggal seorang diri, terasing, cermat, bersemangat, & teguh, dalam waktu yang tidak lama, dia mencapai & tinggal di dalam tujuan tertinggi dari kehidupan suci, yang untuk tujuan tertinggi itu, para anggota suku dengan benar pergi keluar dari rumah menuju ke dalam ketidakberumahan, mengetahui & merealisasi tujuan tertinggi itu untuk dirinya sendiri di sini & kini. Dia mengetahui, ‘Kelahiran terakhiri, kehidupan suci terpenuhi, tugas terselesaikan. Tidak ada yang lebih lanjut untuk dunia ini.’ Dan, dengan demikian, Y.M. Sona menjadi salah satu dari para Arahat.

— AN 6.55

§ 87. Ada suatu cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang pembelajar, yang berdiri di level seorang pembelajar, dapat menemukan bahwa 'Saya adalah seorang pembelajar,' dan yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang yang mahir [seorang Arahat], yang berdiri di level seorang yang mahir, dapat menemukan bahwa 'Saya adalah seorang yang mahir.'

... Ada kasus dimana seorang bhikkhu adalah seorang pembelajar. Dia menemukan, sebagaimana hal itu telah menjadi, bahwa 'Ini adalah stres... Ini adalah kemunculan stres... Ini adalah penghentian stres... Ini adalah jalan praktik yang menuntun pada penghentian stres.' Ini adalah suatu cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang pembelajar, yang berdiri di level seorang pembelajar, dapat menemukan bahwa 'Saya adalah seorang pembelajar.'

Lebih lanjut, seorang bhikkhu yang adalah seorang pembelajar becermin, 'Apakah di luar dari [doktrin & disiplin] ini, ada petapa atau brahmana lain yang mengajarkan Dhamma yang sejati, tulen, & akurat seperti Yang Terberkahi?' Dan dia menemukan, 'Tidak, tidak ada petapa atau brahmana lain di luar [doktrin & disiplin] ini yang mengajarkan Dhamma yang sejati, tulen, & akurat seperti Yang Terberkahi.' Ini pun adalah suatu cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang pembelajar, yang berdiri di level seorang pembelajar, dapat menemukan bahwa 'Saya adalah seorang pembelajar.'

Lebih lanjut, bhikkhu yang adalah seorang pembelajar menemukan lima kemampuan: kemampuan keyakinan... kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan. Dia melihat, setelah menembus lima kemampuan tersebut dengan kebijaksanaan, apa takdir, keunggulan, imbalan-imbalan, & penyempurnaan kemampuan-kemampuan tersebut, tetapi dia tidak tinggal, menyentuh kemampuan-kemampuan tersebut dengan tubuhnya. Ini pun adalah suatu cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang pembelajar, yang berdiri di level seorang pembelajar, dapat menemukan bahwa 'Saya adalah seorang pembelajar.'

Dan apakah cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang yang mahir, yang berdiri di level seorang yang mahir, dapat menemukan bahwa ‘Saya adalah seorang yang mahir’? Ada kasus dimana seorang bhikkhu yang adalah seorang yang mahir menemukan lima kemampuan: kemampuan keyakinan... kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan. Dia melihat, setelah menembus lima kemampuan tersebut dengan kebijaksanaan, apa takdir, keunggulan, imbalan-imbalan, & penyempurnaan kemampuan-kemampuan tersebut, dan dia tinggal, menyentuh kemampuan-kemampuan tersebut dengan tubuhnya. Ini adalah suatu cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang yang mahir, yang berdiri di level seorang yang mahir, dapat menemukan bahwa ‘Saya adalah seorang yang mahir.’

Lebih lanjut, bhikkhu yang adalah seorang yang mahir menemukan enam kemampuan indra: kemampuan mata... telinga... hidung... lidah... tubuh... intelek. Dia menemukan, ‘Enam kemampuan indra ini akan berhenti seluruhnya, di setiap tempat, & dengan setiap cara tanpa sisa, dan tidak ada set enam kemampuan indera lainnya yang akan muncul dimanapun atau dengan cara apapun.’ Ini pun adalah suatu cara mereken yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang yang mahir, yang berdiri di level seorang yang mahir, dapat menemukan bahwa ‘Saya adalah seorang yang mahir.’

— SN 48.53

§ 88. Ketika seorang siswa dari para yang mulia menemukan, sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, kemunculan, lenyapnya, daya pikat, kekurangan-kekurangan — dan pembebasan dari — lima kemampuan ini, dia disebut sebagai seorang siswa dari para yang mulia yang telah mencapai arus: tidak tunduk pada kejatuhan setelah kematian, pasti, ditakdirkan untuk kebangunan-diri.... Ketika, setelah menemukan sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, kemunculan, lenyapnya, daya pikat, kekurangan-kekurangan — dan pembebasan dari — lima kemampuan ini, dia terlepas yang disebabkan ketiadaan kemelekatan/perlangsungan, dia disebut sebagai seorang Arahat...

— SN 48.3, 5

§ 89. Buddha: Sāriputta, apakah kamu menerima berdasarkan keyakinan bahwa kemampuan keyakinan, ketika dikembangkan & dikejar, memperoleh sebuah pijakan di dalam yang Tanpa Kematian, memiliki yang Tanpa Kematian sebagai tujuan & penyempurnaannya? Apakah kamu menerima berdasarkan keyakinan bahwa kemampuan kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan, ketika dikembangkan & dikejar, memperoleh sebuah pijakan di dalam yang Tanpa Kematian, memiliki yang Tanpa Kematian sebagai tujuan & penyempurnaannya?

Y.M. Sāriputta: Saya tidak menerima berdasarkan keyakinan di dalam Yang Terberkahi bahwa kemampuan keyakinan... kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan, ketika dikembangkan & dikejar, memperoleh sebuah pijakan di dalam yang Tanpa Kematian, memiliki yang Tanpa Kematian sebagai tujuan & penyempurnaannya. Mereka yang belum mengetahui, melihat, menembus, merealisasi, atau mencapai yang Tanpa Kematian tersebut dengan menggunakan kebijaksanaan, akan menerima berdasarkan keyakinan di dalam makhluk-makhluk yang lain bahwa kemampuan keyakinan... kebijaksanaan... memiliki yang Tanpa Kematian sebagai tujuan & penyempurnaannya; sedangkan mereka yang telah mengetahui, melihat, menembus, merealisasi, & mencapai yang Tanpa Kematian dengan menggunakan kebijaksanaan, tidak memiliki keragu-raguan atau kebimbangan bahwa kemampuan keyakinan... kebijaksanaan... memiliki yang Tanpa Kematian sebagai tujuan & penyempurnaannya. Dan sedangkan saya sendiri, saya telah mengetahui, melihat, menembus, merealisasi, & mencapai yang Tanpa Kematian dengan menggunakan kebijaksanaan. Saya tidak memiliki keraguan atau kebimbangan bahwa kemampuan keyakinan... kebijaksanaan... memiliki yang Tanpa Kematian sebagai tujuan & penyempurnaannya.

— SN 48.44

F. Lima Kekuatan

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§90-91)

§ 90. Ada lima kekuatan ini. Lima yang mana? Kekuatan keyakinan, kekuatan kegigihan, kekuatan perhatian, kekuatan konsentrasi, & kekuatan kebijaksanaan. Inilah lima kekuatan.

Sama seperti Sungai Gangga yang mengalir ke timur, melandai ke timur, condong ke timur, dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu mengembangkan & mengejar lima kekuatan, dia mengalir ke Tidak Terikat, melandai ke Tidak Terikat, condong ke Tidak Terikat.

Dan bagaimanakah ketika seorang bhikkhu mengembangkan & mengejar lima kekuatan, dia mengalir... melandai... condong ke Tidak Terikat?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan kekuatan keyakinan yang dependen pada keterasingan, dependen pada hilangnya nafsu, dependen pada penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan kekuatan kegigihan... perhatian... konsentrasi... kebijaksanaan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan.

Inilah bagaimana seorang bhikkhu, ketika mengembangkan & mengejar lima kekuatan, mengalir... melandai... condong ke Tidak Terikat.

— SN 50.1

§ 91. Ada suatu cara mereken yang dengannya lima kemampuan adalah sama dengan lima kekuatan, dan lima kekuatan adalah sama dengan lima kemampuan. Dan apakah metode itu?

Apapun kemampuan keyakinan, itulah kekuatan keyakinan. Apapun kekuatan keyakinan, itulah kemampuan keyakinan. Apapun kemampuan

kegigihan, itulah kekuatan kegigihan. Apapun kekuatan kegigihan, itulah kemampuan kegigihan. Apapun kemampuan perhatian, itulah kekuatan perhatian. Apapun kekuatan perhatian, itulah kemampuan perhatian. Apapun kemampuan konsentrasi, itulah kekuatan konsentrasi. Apapun kekuatan konsentrasi, itulah kemampuan konsentrasi. Apapun kemampuan kebijaksanaan, itulah kekuatan kebijaksanaan. Apapun kekuatan kebijaksanaan, itulah kemampuan kebijaksanaan.

Bayangkan sebuah sungai — mengalir, melandai, condong ke timur — yang di tengah-tengahnya adalah sebuah pulau. Ada suatu cara mereken yang dengannya sungai tersebut diklasifikasikan sebagai sungai dengan satu arus, dan cara mereken lain yang dengannya sungai tersebut diklasifikasikan sebagai sungai dengan dua arus.

Dan apakah cara mereken yang pertama? Air apapun yang terletak di sebelah timur pulau, dan air apapun yang terletak di sebelah barat. Inilah cara mereken yang dengannya sungai tersebut diklasifikasikan sebagai sungai dengan satu arus.

Dan apakah cara mereken yang kedua? Air apapun yang terletak di sebelah utara pulau, dan air apapun yang terletak di sebelah selatan. Inilah cara mereken yang dengannya sungai tersebut diklasifikasikan sebagai sungai dengan dua arus.

Dengan cara yang sama, apapun kemampuan keyakinan, itulah kekuatan keyakinan. Apapun kekuatan keyakinan, itulah kemampuan keyakinan... Apapun kemampuan kebijaksanaan, itulah kekuatan kebijaksanaan. Apapun kekuatan kebijaksanaan, itulah kemampuan kebijaksanaan.

— SN 48.43

G. Tujuh Faktor untuk Kebangunan

Tujuh faktor untuk Kebangunan *(bojjhanga)* berhubungan erat dengan praktik empat kerangka acuan. Teks-teks menggunakan dua pola untuk mendeskripsikan hubungan ini. **Pola yang pertama** adalah sebuah spiral, menunjukkan bagaimana tujuh faktor untuk Kebangunan didirikan di atas empat kerangka acuan [§92]. Poin ini tercermin dalam posisi perhatian — didefinisikan sebagai praktik salah satu dari empat kerangka acuan — sebagai faktor pertama dalam daftar. Kebijaksanaan, di dalam peran menganalisis kualitas-kualitas mental ke dalam yang terampil dan yang tidak terampil, didirikan di atas perhatian benar dan menuntun pada kegigihan, yang dalam bentuk usaha/pengerahan benar, memaksimalkan kualitas-kualitas yang terampil dan meminimalkan kualitas-kualitas yang tidak terampil. Ini, pada gilirannya, menuntun pada empat faktor yang terasosiasi dengan jhāna: kegiuran, keheningan, konsentrasi, dan keseimbangan batin.

Di sini, keseimbangan batin bukanlah suatu perasaan netral, namun lebih merupakan sebuah penyeimbang atau kesahajaan — sebuah kerataan pikiran — terkait dengan perasaan atau objek apapun yang muncul. Keseimbangan batin ini identik dengan keseimbangan batin dalam jhāna keempat [§149] dan dengan keseimbangan batin yang terkandung di dalam faktor kelima dari konsentrasi mulia berfaktor lima [§150], yang dapat berkembang dari jhāna yang manapun dari keempat jhāna. Dengan begitu, keseimbangan batin dapat menuntun pada penguasaan yang lebih hebat dari meditasi — seiring kemurnian perhatian yang menemani jhāna keempat menyediakan dasar untuk analisis kualitas-kualitas yang lebih presisi lagi, sehingga memungkinkan putaran kausal untuk bergerak secara spiral ke level yang lebih tinggi — atau dapat menuntun pada keadaan tanpa-pembentukan yang membuka pada Kebangunan.

Teks-teks Abhidhamma nampaknya mengontradiksi poin bahwa keseimbangan batin memberikan umpan balik ke dalam perhatian dengan cara ini, karena teks-teks tersebut mempertahankan bahwa faktor-faktor untuk Kebangunan adalah transenden — dengan kata lain, bahwa faktor-

faktor tersebut berperan hanya saat seseorang mencapai titik Kebangunan, di mana tidak ada umpan balik sementara yang terjadi. Akan tetapi, khotbah-khotbah menunjukkan bahwa faktor-faktor untuk Kebangunan pun dapat berfungsi dalam pengembangan konsentrasi duniawi. Penggalan §96 menunjukkan bagaimana "memberi makan" pada faktor-faktor untuk Kebangunan diperlukan untuk "melaparkan" rintangan-rintangan, kualitas-kualitas mental yang harus ditekan sebelum konsentrasi duniawi dapat dicapai. Penggalan §98 menunjukkan bagaimana faktor-faktor tersebut berfungsi dalam mengembangkan empat sikap yang menuntun pada "pelepasan-kewaspadaan" — sebuah bentuk duniawi dari pelepasan — dan mengindikasikan keadaan tertinggi yang dapat dicapai dengan sikap-sikap tersebut, bagi seseorang yang telah menembus pelepasan yang tidak lebih tinggi, yaitu, seseorang yang belum mencapai satupun level-level transenden. Penggalan-penggalan ini mendemonstrasikan bahwa faktor-faktor untuk Kebangunan dapat berfungsi pada level jhāna duniawi, sebagai tambahan, di samping berfungsi pada level di ambang Kebangunan. Oleh karenanya, keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan pada tataran duniawi dapat memberikan umpan balik ke dalam proses meditasi, menyediakan suatu dasar yang mantap untuk perhatian yang lebih berkesinambungan dan analisis kualitas-kualitas mental yang lebih jelas, hingga semua faktor yang ada di daftar tersebut menjadi matang hingga ke level transenden.

Pola kedua untuk mendeskripsikan hubungan antara faktor-faktor untuk Kebangunan dan empat kerangka acuan adalah lebih holografis. Seperti yang telah kita tekankan [II/B], semua faktor di dalam daftar adalah implisit pada tahap "pendekatan" dari meditasi kerangka-kerangka-acuan. Teks-teks itu sendiri mengemukakan poin ini dengan mengatakan bahwa pengembangan salah satu kerangka acuan yang manapun, membawa faktor-faktor untuk Kebangunan kepada kulminasi pengembangannya [§92].

Perbedaan-perbedaan antara kedua pola ini — sebuah rentetan yang bergerak secara spiral yang didirikan di atas empat kerangka acuan, dan sebuah rumusan holografis yang implisit di dalam kerangka-kerangka

acuan — sebagian besar terletak pada penekanannya. Seperti sifat ganda yang diindikasikan oleh dependensi ini/itu — dengan faktor-faktor mental yang didirikan di atas satu sama lain dari waktu ke waktu dan memperkuat satu sama lain di saat ini — kedua aspek ini bertindak bersama dalam praktik yang sebenarnya.

Dilihat sebagai sebuah rentetan yang bergerak secara spiral, faktor-faktor untuk Kebangunan menawarkan beberapa kekontrasan yang menarik dibandingkan lima kemampuan. Kedua set ini melukiskan satu dari putaran-putaran kausal di dalam pengembangan yang terampil dari pikiran, tetapi di sini, penekanannya tidak pada bagaimana perhatian dan konsentrasi membantu mengembangkan kebijaksanaan, melainkan pada bagaimana perhatian dan kebijaksanaan membantu mengembangkan konsentrasi. Dinamika yang berbeda ini tercermin dalam kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai penyebab-penyebab yang mendasari, di dalam pengembangan setiap set. Seperti yang telah kita lihat [II/E], kecermatan mendasari pengembangan kemampuan-kemampuan; kecermatan tumbuh, dari sebuah rasa keyakinan di dalam prinsip kamma, menjadi anggota-anggota dari "kelompok konsentrasi" — usaha benar dan perhatian benar — dalam jalan mulia beruas delapan. Dalam kasus faktor-faktor untuk Kebangunan, atensi yang tepat adalah yang mendasari pengembangan setiap elemen di dalam set [§95]; atensi yang tepat tumbuh, dari sebuah faktor komponen keyakinan [§70], menjadi suatu anggota dari "kelompok kebijaksanaan": pandangan benar. Oleh karenanya, di setiap set, penyebab yang mendasari pengembangan set tersebut mencerminkan anggota-anggota menengah dari set tersebut dalam perannya mendorong berkembangnya anggota yang terakhir.

Pengamatan yang lebih dekat pada topik ***atensi yang tepat*** akan menunjukkan bagaimana proses-proses kebijaksanaan dapat mendorong berkembangnya konsentrasi sampai pada titik di mana keduanya muncul di dalam Kebangunan. Oleh karena topik ini sangat sentral untuk praktik, kita akan memperlakukannya dengan rinci.

Istilah “atensi yang tepat” *(yoniso manasikara)* dapat juga diterjemahkan sebagai “cerminan yang bijak”, “pendekatan yang tepat”, atau “atensi yang sistematis”. Secara esensial, atensi yang tepat adalah pandangan terang dasar yang memungkinkan seseorang untuk melihat isu-isu mana yang layak diberikan atensi, dan mana yang harus diabaikan. Penggalan §51 memberikan apa yang mungkin merupakan pelukisan terbaik dari proses ini. Meditator mengabaikan pertanyaan-pertanyaan yang menuntun pada pengembangbiakan noda-noda mental, dan memberikan atensi pada pertanyaan-pertanyaan yang membantu melemahkan noda-noda mental itu. Seperti yang telah kita tekankan di I/B, pengetahuan yang mengakhiri noda-noda, berurusan dengan pengalaman di dalam modus fenomenologis. Oleh karenanya, pertanyaan-pertanyaan terbaik untuk melemahkan noda-noda adalah pertanyaan-pertanyaan yang menuntun pikiran ke dalam modus tersebut.

Sekarang, tidak semua pertanyaan membantu dengan cara ini. Beberapa pertanyaan berurusan dalam hal yang memfokuskan pikiran pada isu-isu naratif atau kosmologis, dengan cara-cara yang sebenarnya menghalangi suatu sudut pandang fenomenologis. Karena alasan ini, Buddha menganggap perlu untuk membagi pertanyaan-pertanyaan ke dalam empat kelas: pertanyaan-pertanyaan yang pantas mendapatkan suatu jawaban langsung, yang pantas mendapatkan suatu jawaban analitis, yang pantas mendapatkan suatu pertanyaan-balik, dan yang pantas untuk dikesampingkan [AN 4:43]. Kelas yang pertama mencakup pertanyaan-pertanyaan yang telah diutarakan dengan baik dan dapat menghasilkan jawaban-jawaban langsung yang berguna dalam melemahkan noda-noda mental seseorang. Kelas yang kedua mencakup pertanyaan-pertanyaan yang diutarakan dengan buruk, tetapi masih cukup dekat untuk menjadi berguna karena pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat diklarifikasikan dengan pendefinisian ulang istilah-istilah. Kelas yang ketiga meliputi contoh-contoh dimana isu yang sebenarnya bukanlah pertanyaan sebagaimana yang diutarakan, tetapi garis pemikiran yang bingung atau agenda-agenda terselubung di balik diajukannya pertanyaan tersebut. Begitu elemen-elemen yang mendasarinya ini diekspos dan dikoreksi oleh pertanyaan-balik yang tepat,

maka pertanyaan-pertanyaan yang berguna pun kemudian dapat dibingkai. Kelas yang terakhir dari pertanyaan-pertanyaan meliputi contoh-contoh dimana baik pertanyaan maupun tindakan pengajuan pertanyaan adalah begitu melenceng sehingga usaha apapun untuk terlibat dalam isu tersebut, hanya akan menuntun pada pengembangbiakan noda-noda mental, dan karenanya seluruh isu tersebut harus dikesampingkan.

Dari keempat kelas pertanyaan ini, kelas yang pantas mendapatkan jawaban-jawaban langsung adalah yang paling menarik di sini, karena kelas tersebut adalah kelas yang dapat bertindak sebagai sebuah titik fokus bagi atensi yang tepat. Mayoritas pertanyaan yang diajukan dan dijawab oleh Buddha secara langsung terbagi dalam tiga jenis umum: (a) pertanyaan-pertanyaan yang berusaha untuk mengidentifikasi istilah-istilah dan kategori-kategori yang berguna bagi tugas mengakhiri stres dan penderitaan; (b) pertanyaan-pertanyaan yang berusaha untuk menempatkan peristiwa-peristiwa tertentu ke dalam kategorinya yang sesuai; dan (c) pertanyaan-pertanyaan yang berusaha untuk memahami peran kausal dari peristiwa-peristiwa yang dimasukkan ke dalam berbagai kategori: bagaimana peristiwa-peristiwa mengondisikan, dan dikondisikan oleh, satu sama lain. Sebuah sub-set dari (c) memuat pertanyaan-pertanyaan mengenai efek yang diakibatkan pertanyaan-pertanyaan seseorang dan pendekatan seseorang kepada praktik secara umum, terhadap pikiran.

Ketiga jenis pertanyaan ini semuanya berhubungan erat dengan tiga tahap meditasi kerangka-kerangka-acuan: jenis (a) dan (b) berhubungan dengan tahap pertama, dan jenis (c) berhubungan dengan tahap kedua, sedangkan sub-set dari (c), yang berurusan dengan pendekatan bertanya itu sendiri, menuntun langsung pada tahap ketiga. Sub-set terakhir ini juga membentuk keseluruhan prinsip untuk melukiskan seluruh empat kelas pertanyaan yang disebutkan di atas: efek yang diakibatkan oleh proses bertanya dan menjawab, terhadap pikiran. Dalam istilah yang sederhana, prinsip ini berarti memandang pengalaman dalam konteks sebab dan efek, memandang pertanyaan-pertanyaan dalam konteks sebab dan efek, mengklasifikasikan pengalaman dan pertanyaan-pertanyaan tersebut berdasarkan akibat-akibat

yang datang dari mencoba untuk menjawab pengalaman dan pertanyaan-pertanyaan tersebut, serta memperlakukan pengalaman dan pertanyaan-pertanyaan tersebut hanya dengan cara-cara yang akan membantu menuntun pada pengakhiran penderitaan dan stres. Inilah fungsi yang sesuai dari atensi yang tepat dalam bentuknya yang paling matang.

Akan tetapi, untuk tiba pada level matang ini, atensi yang tepat harus dikembangkan selangkah demi selangkah. Langkah-langkah ini dapat ditunjukkan dengan mengambil penggalan-penggalan yang diberikan di seksi ini dan memandang penggalan-penggalan tersebut dalam konteks praktik empat kerangka acuan: berfokus pada kualitas-kualitas mental dari rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan di dalam dan mengenai kualitas-kualitas mental dari rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan itu sendiri di dalam perjalanan mengembangkan konsentrasi.

Langkah pertama adalah sekadar mengidentifikasi rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan sebagaimana rintangan-rintangan dan faktor-faktor tersebut dialami, mencatat kehadiran dan ketidakhadirannya di dalam pikiran — sebuah pergerakan ke arah apa yang disebut Buddha sebagai "memasuki ke dalam kekosongan" [II/B]. Sebagaimana diperjelas oleh III/D, ada beberapa langkah pendahuluan di dalam praktik konsentrasi yang menuntun pada kecakapan untuk melakukan praktik tersebut. Ketika langkah-langkah pendahuluan ini telah dikuasai, seseorang dapat berfokus pada, misalnya, rintangan niat buruk, tidak dalam konteks objek dari niat buruk tersebut, tetapi pada kualitas niat buruk sebagai suatu peristiwa belaka di dalam pikiran. Pertanyaannya di sini bukanlah, "Apa yang saya marahkan?" atau "Apa yang orang itu salah lakukan?", namun sekadar "Apa yang sedang terjadi di dalam pikiran saya? Bagaimana itu dapat dikelaskan?"

Oleh karena ajaran Buddhis yang terkenal tentang bukan-diri, beberapa orang merasa heran mengapa pertanyaan-pertanyaan atensi yang tepat pada langkah ini menggunakan konsep-konsep seperti "saya" dan "milik

saya", namun konsep-konsep ini esensial pada tahap ini — dimana pikiran masih lebih kerasan di dalam modus naratif tentang "diri" dan "yang lain" — dalam menunjukkan bahwa fokus pertanyaan seharusnya diarahkan ke dalam, daripada diarahkan ke luar. Sebagai permulaan, ini membantu untuk membawa kerangka acuan seseorang pada pengalaman kualitas-kualitas mental sebagai fenomena di dalam dan mengenai kualitas-kualitas mental sebagai fenomena itu sendiri, dan menjauh dari narasi-narasi yang memancing niat buruk. Hanya ketika pergeseran dalam kerangka ini diamankan, barulah konsep-konsep "saya" dan "milik saya" dapat dibuang, dalam langkah ketiga di bawah ini.

Langkah kedua dalam atensi yang tepat — serupa dengan tahap kedua dari praktik kerangka-kerangka-acuan — adalah menyelidiki cara berfungsi kausal dari rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan, untuk melihat bagaimana rintangan-rintangan dan faktor-faktor tersebut muncul dan berhenti di dalam perjalanan praktik konsentrasi seseorang. Tujuannya di sini adalah untuk mendapatkan pandangan terang ke dalam cara-cara kerja rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan, seiring dengan seseorang mencoba untuk mengeliminasi rintangan-rintangan dan membawa faktor-faktor untuk Kebangunan pada pengembangan penuh. Penggalan-penggalan di seksi ini yang berurusan dengan langkah ini, memperlakukan isu tersebut dalam konteks dua metafora — keseimbangan di satu sisi, memberi makan dan melaparkan di sisi lainnya — serta mendaftarkan akibat-akibat yang diinginkan dari meditasi sebagai sebuah standar pengukuran untuk mengukur kesuksesan praktik seseorang.

Kita telah bertemu dengan peran **keseimbangan** dalam empat dasar untuk tenaga dan lima kemampuan. Apa yang spesial di sini adalah, daripada mencari suatu keseimbangan di dalam setiap faktor untuk Kebangunan, meditator justru harus menggunakan faktor-faktor yang berbeda untuk menyeimbangkan rintangan-rintangan tertentu. Anggota-anggota yang lebih aktif — analisis kualitas-kualitas, kegigihan, dan kegiuran — dapat digunakan untuk mengimbangi keadaan-keadaan pikiran yang lembam; anggota-anggota yang lebih menenangkan — keheningan, konsentrasi,

dan keseimbangan batin — menetralkan keadaan-keadaan pikiran yang gelisah. Perhatian adalah satu-satunya anggota dari set tersebut yang pada hakikatnya terampil pada setiap saat [§97], karena perhatian adalah satu yang menjaga keperluan akan keseimbangan di dalam pikiran. Untuk mengombinasikan gambaran-gambaran keseimbangan di bawah set ini dan di bawah dasar-dasar untuk tenaga, kita dapat mengatakan bahwa faktor-faktor untuk Kebangunan yang lebih aktif seharusnya digunakan untuk mencegah dasar-dasar untuk tenaga tertentu — seperti hasrat — menjadi terlalu lembam atau terkerut, sedangkan faktor-faktor untuk Kebangunan yang lebih menenangkan seharusnya digunakan untuk mencegah hasrat, dll., menjadi terlalu aktif atau terpencar [§66]. Menarik pula untuk ditekankan bahwa, walaupun analisis kualitas-kualitas adalah sebuah sebab potensial bagi kegelisahan, analisis kualitas-kualitas ini juga merupakan faktor yang diperlukan untuk menilai kapan aktivitasnya sendiri menuju ke arah yang berlebihan dan perlu ditenangkan dengan konsentrasi.

Di bawah metafora **memberi makan dan melaparkan,** keterampilan atensi yang tepat dikatakan memberi makan semua faktor untuk Kebangunan, sama seperti atensi yang tidak tepat melaparkan faktor-faktor tersebut dan memberi makan rintangan-rintangan sebagai gantinya. Seperti ditunjukkan §96, peran atensi yang tepat pada level ini adalah untuk menyelidiki sifat yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk setiap rintangan atau faktor untuk Kebangunan. Proses memberi makan, terutama langsung dengan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan — sebuah ekuivalen yang dekat dengan atensi yang tepat — dan rintangan kebimbangan. Keduanya membentuk satu pasang, yang mana memberi makan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan di dalam dan mengenai analisis kualitas-kualitas itu sendiri melaparkan rintangan kebimbangan, dan sebaliknya. Atensi yang tepat kepada efek-efek dari kualitas-kualitas yang terampil dan yang tidak terampil di dalam pikiran — dengan kata lain, berfokus pada pertanyaan-pertanyaan yang mengidentifikasi kualitas-kualitas semacam itu seperti rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan, serta menyelidiki sebab-sebab dan efek-efeknya — tidak hanya memberi makan faktor untuk Kebangunan

ini, tetapi juga memungkinkan seseorang untuk mengembangkan faktor-faktor sejawatnya. Atensi yang tidak tepat pada isu-isu yang merangsang kebimbangan — mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang dapat menuntun hanya pada keraguan dan kebingungan — tidak hanya memberi makan rintangan kebimbangan, tetapi juga menuntun pada suatu rasa kebingungan yang mencegah pengembangan semua faktor untuk Kebangunan.

Untuk beberapa faktor untuk Kebangunan yang lain — seperti perhatian, kegiuran, dan keseimbangan batin — teks-teks adalah samar dalam hal menentukan sifat-sifat mana yang membentuk pijakan-pijakan potensial faktor-faktor tersebut. Beberapa dari sifat-sifat ini dapat disimpulkan dari teks-teks lain, sehingga sifat-sifat tersebut dirujuk-silang dalam penggalan-penggalan yang relevan. Contoh-contoh sisanya, dapat menjadi tantangan-tantangan bagi setiap meditator untuk menjelajahinya melalui praktik. Tantangan-tantangan semacam ini berharga karena memaksa seseorang untuk menjadi mandiri saat mengamati sebab dan efek dan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang benar: dua kemampuan yang mendasar untuk pengembangan atensi yang tepat dan jalan praktik sebagai suatu keseluruhan.

Seiring seseorang menjadi lebih sukses dalam mengidentifikasi sifat-sifat ini dan memperhatikannya dengan cara yang sesuai, keterampilan seseorang dalam praktik konsentrasi meningkat. Konsentrasi dan keseimbangan batin kemudian memberikan umpan balik ke dalam putaran dengan memurnikan perhatian di dalam praktik jhāna [§72], menyediakan suatu dasar yang mantap untuk kebijaksanaan dalam hal analisis kualitas-kualitas yang lebih presisi dan atensi seseorang yang lebih halus. Ini dapat menuntun pada kemampuan-kemampuan yang meningkat pada konsentrasi ataupun pada modus yang lebih merujuk-pada-diri, menjauh dari "objek" praktik dan berbelok ke arah "pendekatan" [II/B], dimana aktivitas-aktivitas kebijaksanaan ini menjadi sensitif untuk dirinya sendiri sebagai peristiwa-peristiwa di dalam jaringan kausal. Secara khusus, aktivitas-aktivitas kebijaksanaan ini mulai mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang tindakan-tindakan mempertanyakan yang dilakukannya sendiri, untuk melihat asumsi-asumsi

laten apa yang masih menyebabkan kebimbangan pada aktivitas-aktivitas kebijaksanaan ini dan menghalanginya untuk pengembangan yang lebih jauh. Dengan cara ini, aktivitas-aktivitas kebijaksanaan tersebut sampai kepada *langkah ketiga* dalam pengembangannya.

Menurut teks-teks, isu yang paling terselubung yang dapat merangsang kebimbangan adalah pertanyaan-pertanyaan yang berpusat pada konsep "Saya": "Adakah saya?" "Tidak adakah saya?" Pada modus kosmologis atau metafisika, konsep ini menuntun pada pertanyaan-pertanyaan seperti ini: "Adakah diri?" "Tidak adakah diri?" Pada modus psikologis atau narasi personal, konsep ini menuntun pada suatu rasa identitas-diri, kemelekatan pada objek yang dengannya seseorang mengidentifikasikan dirinya, dan semua penderitaan yang pada hakikatnya berakibat. Pada modus yang manapun, konsep ini menuntun pada kebimbangan tentang masa lampau dan masa depan: "adakah saya di masa lampau?" "Akankah saya ada di masa depan?" "Akan jadi apakah saya?" Semua pertanyaan ini tentu saja menarik pikiran keluar dari modus fenomenologis; penggalan §51 menunjukkan bahwa Buddha menganggap pertanyaan-pertanyaan ini sebagai pertanyaan-pertanyaan yang menuntun pada noda-noda mental dan dengan demikian tidak layak diberikan atensi. Satu-satunya saat ketika Buddha secara blak-blakan ditanya tentang ada tidaknya diri [SN 44.10; MFU, hal. 85-86], beliau menolak untuk menjawab, yang dengan demikian menunjukkan bahwa pertanyaan tersebut patut dikesampingkan.

Jadi, apa ajaran-ajaran Buddhis yang terkenal tentang bukan-diri? Dari cara ajaran-ajaran ini diungkapkan dalam beberapa teks, dapat disimpulkan bahwa Buddha memegang prinsip bahwa tidak ada diri. Akan tetapi, di sini, adalah penting untuk mengingat komentar Buddha sendiri tentang bagaimana seharusnya ajaran-ajarannya diinterpretasikan [AN 2.25]. Bagi beberapa ajarannya, beliau berkata, adalah tepat untuk menarik kesimpulan-kesimpulan, sedangkan bagi beberapa lainnya adalah tidak tepat. Sayangnya, beliau tidak mengilustrasikan pembedaan antara dua tipe ajaran ini dengan contoh-contoh yang spesifik. Akan tetapi, nampaknya aman bagi kita untuk mengasumsikan bahwa kita menarik kesimpulan-kesimpulan dimana

kesimpulan-kesimpulan tersebut seharusnya tidak ditarik, jika kita mencoba menarik kesimpulan-kesimpulan dari pernyataan-pernyataan beliau, untuk memberikan antara sebuah jawaban langsung (Tidak, tidak ada diri; atau Ya, ada diri) atau sebuah jawaban analitis (itu tergantung dari bagaimana anda mendefinisikan "diri"), untuk sebuah pertanyaan yang dicontohkan beliau sebagai pertanyaan yang seharusnya tidak ditanyakan atau dijawab.

Barisan pertanyaan yang lebih bermanfaat adalah untuk memandang pengalaman, bukan dalam konteks keberadaan atau tanpa-keberadaan diri, melainkan dalam konteks kategori-kategori empat kebenaran mulia, yang diidentifikasikan §51 sebagai subjek yang benar-benar sesuai untuk atensi yang tepat. Apabila kita melihat cara Buddha mengutarakan pertanyaan-pertanyaan tentang bukan-diri [SN 22.59, MFU, hal. 79-80] dalam konteks tugas-tugas yang sesuai untuk empat kebenaran mulia [§195], kita melihat bahwa pertanyaan-pertanyaan tersebut berfungsi sebagai alat-alat untuk memahami stres dan meninggalkan nafsu keinginan dan kemelekatan yang menyebabkannya. Oleh karenanya, barisan pertanyaan ini membantu menyebabkan pengakhiran noda-noda mental. Daripada bertanya, "Adakah saya?", seseorang seharusnya bertanya, "Milik sayakah ini? Inikah saya? Apabila hal-hal ini dianggap sebagai saya atau milik saya, akankah ada penderitaan?" Pertanyaan-pertanyaan ini, ketika dijawab dengan tepat (Tidak, Tidak, dan Ya), dapat menuntun langsung pada modus fenomenologis dan pada pelepasan dari kemelekatan serta dari penderitaan dan stres. Oleh karenanya, pertanyaan-pertanyaan ini layak ditanyakan.

Ketika diterapkan pada rintangan-rintangan dan faktor-faktor untuk Kebangunan, barisan pertanyaan ini dapat membawa pikiran kepada tahap ketiga dari meditasi kerangka-kerangka-acuan dengan mempertanyakan "saya" dan "milik saya" yang diasumsikan pada langkah pertama dari mempertanyakan. Pertanyaan ini melemahkan rasa identifikasi-diri apapun, pertama dengan rintangan-rintangan — seperti "Saya mengantuk" — dan kemudian dengan faktor-faktor untuk Kebangunan — seperti "Pikiran saya hening" [§167]. Semua yang kemudian tersisa adalah modus fenomenologis radikal yang masuk sepenuhnya ke dalam kekosongan di ambang tanpa-

pembentukan [II/B], di mana tidak ada lagi pertanyaan apapun, melainkan sekadar kewaspadaan bahwa “Ada kualitas-kualitas mental”... “Ada ini”. Inilah ambang menuju Kebangunan.

Di keseluruhan proses mengembangkan atensi yang tepat dalam perjalanan tahap kedua dan ketiga dari meditasi kerangka-kerangka-acuan, putaran yang bergerak secara spiral dari faktor-faktor untuk Kebangunan secara berkelanjutan memberikan umpan balik pada dirinya sendiri, seiring faktor keseimbangan batin memungkinkan faktor-faktor perhatian dan analisis kualitas-kualitas untuk mengukur kesuksesan dari praktik dan membuat penyesuaian-penyesuaian di mana dibutuhkan. **Standar ukuran** yang seharusnya digunakan dalam evaluasi ini diberikan di dalam rumusan yang sering menemani definisi faktor-faktor untuk Kebangunan di dalam teks-teks: secara ideal, setiap faktor seharusnya dependen pada “keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan.” Istilah-istilah dalam daftar ini muncul baik dalam konteks duniawi [§98], maupun dalam konteks transenden [§92], yang mengindikasikan bahwa istilah-istilah tersebut memiliki level pemaknaan duniawi dan transenden. Pada level duniawi, istilah-istilah ini memainkan peranan di dalam praktik jhāna [untuk peran melepaskan di dalam konsentrasi, lihat §71]. Seiring istilah-istilah tersebut berkembang dan mencapai level transendennya, istilah-istilah tersebut membawa pikiran kepada keadaan tanpa-pembentukan.

Dengan mendasarkan praktik seseorang pada keterasingan, hilangnya nafsu, dan penghentian yang ditemukan di dalam jhāna, yang mengambil melepaskan sebagai objeknya [§72], dan dengan memberi makan praktik itu melalui evaluasi konstan yang disediakan oleh atensi yang tepat dan analisis kualitas-kualitas sampai pada titik level-level melepaskan yang lebih halus lagi, seseorang menggabungkan kualitas-kualitas mental dari atensi dan kehendak dalam suatu cara yang saling menguatkan, yang mengarah ke arah Kebangunan. Pada level melepaskan yang tertinggi — “mengetahui namun tidak memegang” yang kita samakan dengan modus pencerapan dari kekosongan yang berada pada ambang tanpa-pembentukan dalam seksi II/E — atensi yang tepat memberi jalan bagi pengetahuan yang jelas yang

transenden. Kehendak yang mendasari praktik jhāna memberi jalan bagi keheningan dari kebebasan transenden yang diakibatkan. Inilah bagaimana faktor-faktor untuk Kebangunan, dengan kata-kata dari teks-teks [§92], "ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi pengetahuan yang jelas & pelepasan."

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§92-100)

§ 92. Suatu ketika, Yang Terberkahi sedang berdiam di Sāketa, di Hutan Lindung Añjana. Kemudian, Kundaliya, si pengembara, datang ke tempat Yang Terberkahi sedang berdiam, dan ketika tiba, menyapa Yang Terberkahi dengan sopan, dan setelah terlibat dalam percakapan yang menyenangkan, duduk di satu sisi. Saat dia sedang duduk di sana, dia berkata pada Yang Terberkahi, 'Master Gotama, saya suka menghadiri perkumpulan-perkumpulan di taman-taman. Inilah kebiasaan saya di tengah hari, setelah sarapan pagi, untuk pergi dari taman ke taman, dari kebun ke kebun. Di sana, saya menjumpai berbagai petapa & brahmana yang berkhotbah tentang imbalan-imbalan yang didapat dari mempertahankan prinsip-prinsip mereka sendiri di dalam debat, dan imbalan-imbalan yang didapat dari mengutuk prinsip-prinsip dari yang lain. Sekarang, dalam pengalaman imbalan apakah Master Gotama tinggal?'

'Tathāgata tinggal dengan mengalami imbalan buah-buah dari pengetahuan yang jelas & pelepasan.'

'Tetapi, apakah kualitas-kualitas yang, ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi pengetahuan yang jelas & pelepasan?'

'Tujuh faktor untuk Kebangunan...'

Dan apakah kualitas-kualitas yang... menuntun pada kulminasi tujuh faktor untuk Kebangunan?'

'Empat kerangka acuan...'

‘Dan apakah kualitas-kualitas yang... menuntun pada kulminasi empat kerangka acuan?’

‘Tiga rangkaian perilaku benar…’

‘Dan apakah kualitas-kualitas yang... menuntun pada kulminasi tiga rangkaian perilaku benar?’

‘Pengendalian indra-indra... Dan bagaimanakah pengendalian indra-indra, ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi tiga rangkaian perilaku benar? Ada kasus dimana seorang bhikkhu, ketika melihat suatu bentuk yang menyenangkan dengan mata, dia tidak mendambakannya, tidak riang di dalamnya, tidak memunculkan keinginan untuknya. Tidak tergerakkan dalam tubuh & tidak tergerakkan dalam pikiran, dia secara batin tenteram & terlepas dengan baik. Ketika melihat suatu bentuk yang tidak menyenangkan dengan mata, dia tidak kacau, pikirannya tidak kusut, perasaannya tidak terluka, pikirannya tidak sebal. Tidak tergerakkan dalam tubuh & tidak tergerakkan dalam pikiran, dia secara batin tenteram & terlepas dengan baik.

Ketika mendengarkan suatu suara yang menyenangkan... tidak menyenangkan dengan telinga... Ketika mencium suatu bau yang menyenangkan... tidak menyenangkan dengan hidung... Ketika mencicipi suatu rasa yang menyenangkan... tidak menyenangkan dengan lidah... Ketika merasakan suatu sensasi sentuhan yang menyenangkan... tidak menyenangkan dengan tubuh...

Ketika mengognisi suatu ide yang menyenangkan dengan intelek, dia tidak mendambakannya, tidak riang di dalamnya, tidak memunculkan keinginan untuknya. Tidak tergerakkan dalam tubuh & tidak tergerakkan dalam pikiran, dia secara batin tenteram & terlepas dengan baik. Ketika mengognisi suatu ide yang tidak menyenangkan dengan intelek, dia tidak kacau, pikirannya tidak kusut, perasaannya tidak terluka, pikirannya tidak sebal. Tidak tergerakkan dalam tubuh & tidak tergerakkan dalam pikiran,

dia secara batin tenteram & terlepas dengan baik. Ini, Kuṇḍaliya, adalah bagaimana pengendalian indra-indra, ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi tiga rangkaian perilaku benar.

Dan bagaimanakah tiga rangkaian perilaku benar dikembangkan & dikejar dalam rangka untuk menuntun pada kulminasi empat kerangka acuan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu meninggalkan perilaku salah dalam hal perbuatan-perbuatannya dan mengembangkan perilaku benar dalam hal perbuatan-perbuatannya; meninggalkan perilaku salah dalam hal ucapan-ucapannya dan mengembangkan perilaku benar dalam hal ucapan-ucapannya; meninggalkan perilaku salah dalam hal pemikiran-pemikirannya dan mengembangkan perilaku benar dalam hal pemikiran-pemikirannya. Ini, Kuṇḍaliya, adalah bagaimana tiga rangkaian perilaku benar, ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi empat kerangka acuan.

Dan bagaimanakah empat kerangka acuan dikembangkan & dikejar sehingga tujuh faktor untuk Kebangunan mencapai penyempurnaan?

{[1] Pada kesempatan apapun, bhikkhu tersebut tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia, pada kesempatan itu perhatiannya mantap & tanpa jeda. Ketika perhatiannya mantap & tanpa jeda, maka perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, perhatian pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[2] Tetap penuh perhatian dengan cara ini, dia memeriksa, menganalisis, & datang pada suatu pemahaman tentang kualitas itu dengan kebijaksanaan. Ketika dia tetap penuh perhatian dengan cara ini, memeriksa, menganalisis, & datang pada suatu pemahaman tentang kualitas itu dengan kebijaksanaan, maka analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, analisis kualitas-kualitas pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[3] Pada seseorang yang memeriksa, menganalisis, & datang pada suatu pemahaman tentang kualitas itu dengan kebijaksanaan, kegigihan yang tak kunjung padam diterbitkan. Ketika kegigihan yang tak kunjung padam diterbitkan dalam diri seseorang yang memeriksa, menganalisis, & datang pada suatu pemahaman tentang kualitas itu dengan kebijaksanaan, maka kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangkitan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, kegigihan pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[4] Pada seseorang yang kegigihannya diterbitkan, suatu kegiuran yang bukan-dari-daging muncul. Ketika suatu kegiuran yang bukan-dari-daging muncul dalam diri seseorang yang kegigihannya diterbitkan, maka kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, kegiuran pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[5] Bagi seseorang yang tergiur, tubuh menjadi kalem dan pikiran menjadi kalem. Ketika tubuh & pikiran dari seorang bhikkhu yang tergiur menjadi kalem, maka keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, keheningan pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[6] Bagi seseorang yang nyaman — tubuhnya menenang — pikiran menjadi terkonsentrasi. Ketika pikiran dari seseorang yang nyaman — tubuhnya menenang — menjadi terkonsentrasi, maka konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, konsentrasi pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[7] Dia memantau pikiran yang dengan demikian terkonsentrasi dengan keseimbangan batin. Ketika dia memantau pikiran yang dengan demikian terkonsentrasi dengan keseimbangan batin, keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan menjadi terbit. Dia mengembangkannya, dan baginya, keseimbangan batin pergi menuju kulminasi pengembangannya.

[Sama halnya dengan tiga kerangka acuan lainnya: perasaan-perasaan, pikiran, & kualitas-kualitas mental.]}

Ini, Kuṇḍaliya, adalah bagaimana empat kerangka acuan, ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi tujuh faktor untuk Kebangunan.

Dan bagaimanakah tujuh faktor untuk Kebangunan dikembangkan & dikejar dalam rangka untuk menuntun pada kulminasi pengetahuan yang jelas & pelepasan? Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Ini, Kuṇḍaliya, adalah bagaimana tujuh faktor untuk Kebangunan, ketika dikembangkan & dikejar, menuntun pada kulminasi pengetahuan yang jelas & pelepasan.'

Ketika ini telah dikatakan, Kuṇḍaliya, si pengembara, berkata pada Yang Terberkahi: 'Bagus sekali, Master Gotama, bagus sekali! Dengan banyak cara, Master Gotama telah membuat Dhamma menjadi jelas — sama seperti jika seseorang mendirikan apa yang telah terbalik, untuk mengungkapkan apa yang telah tersembunyi, untuk menunjukkan jalan pada seseorang yang tersesat, atau untuk memasang sebuah lampu di tengah kegelapan sehingga mereka yang memiliki mata dapat melihat bentuk-bentuk. Saya pergi kepada Master Gotama untuk perlindungan, kepada Dhamma, & kepada Komunitas para bhikkhu. Semoga Master Gotama menganggap saya sebagai seorang pengikut awam yang telah pergi berlindung sejak hari ini sampai selama kehidupan berlangsung.'

— SN 46.6 {+ MN 118}

§ 93. Sekarang, dengan cara apakah seorang bhikkhu mengembangkan & mengejar perhatian terhadap pernapasan masuk-&-keluar sehingga perhatian tersebut memiliki buah yang besar & manfaat yang besar?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang ditemani oleh perhatian terhadap pernapasan masuk-&-keluar — yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Inilah bagaimana perhatian terhadap pernapasan masuk-&-keluar dikembangkan & dikejar sehingga perhatian tersebut memiliki buah yang besar & manfaat yang besar.

— SN 54.2

§ 94. Sekarang, apakah cara mereken yang dengannya tujuh faktor untuk Kebangunan adalah empat belas?

[1] Perhatian apapun terkait dengan kualitas-kualitas internal adalah perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan perhatian apapun terkait dengan kualitas-kualitas eksternal adalah juga perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, perhatian adalah dua.

[2] Kapanpun seseorang memeriksa, menyelidiki, & meneliti kualitas-kualitas internal dengan kebijaksanaan, itu adalah analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan kapanpun seseorang

memeriksa, menyelidiki, & meneliti kualitas-kualitas eksternal dengan kebijaksanaan, itu adalah juga analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, analisis kualitas-kualitas adalah dua.

[3] Kegigihan fisik apapun adalah kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan kegigihan mental apapun adalah juga kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, kegigihan adalah dua.

[4] Kegiuran apapun yang ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi adalah kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan kegiuran apapun yang tidak ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi adalah juga kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, kegiuran adalah dua.

[5] Keheningan fisik apapun adalah keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan keheningan mental apapun adalah juga keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, keheningan adalah dua.

[6] Konsentrasi apapun yang ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi adalah konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan konsentrasi apapun yang tidak ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi adalah juga konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, konsentrasi adalah dua.

[7] Keseimbangan batin apapun terkait dengan kualitas-kualitas internal adalah keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dan keseimbangan batin apapun terkait dengan kualitas-kualitas eksternal adalah juga keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Dengan demikian, ini membentuk definisi dari 'keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan', dan dengan cara inilah, keseimbangan batin adalah dua.

Inilah cara mereken yang dengannya tujuh faktor untuk Kebangunan adalah empat belas.

— SN 46.52

§ 95. Saya tidak membayangkan satu kualitas apapun yang dengannya faktor-faktor untuk Kebangunan yang belum muncul tidak muncul, dan faktor-faktor untuk Kebangunan yang telah muncul tidak pergi ke kulminasi pengembangannya, seperti atensi yang tidak tepat. Ketika atensi seseorang tidak tepat, faktor-faktor untuk Kebangunan yang belum muncul tidak muncul, dan faktor-faktor untuk Kebangunan yang telah muncul tidak pergi ke kulminasi pengembangannya.

Saya tidak membayangkan satu kualitas apapun yang dengannya faktor-faktor untuk Kebangunan yang belum muncul menjadi muncul, dan faktor-faktor untuk Kebangunan yang telah muncul pergi ke kulminasi pengembangannya, seperti atensi yang tepat. Ketika atensi seseorang tepat, faktor-faktor untuk Kebangunan yang belum muncul menjadi muncul, dan faktor-faktor untuk Kebangunan yang telah muncul pergi ke kulminasi pengembangannya. [§§51; 53]

— AN 1.75-76

§ 96. Para bhikkhu, saya akan mengajarkan kalian cara memberi makan & melaparkan lima rintangan & tujuh faktor untuk Kebangunan. Dengar & beri atensi dengan saksama. Saya akan berbicara...

Memberi Makan Rintangan-Rintangan. Dan apakah makanan untuk kemunculan hasrat indriawi yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan hasrat indriawi begitu hasrat indriawi tersebut telah muncul? Ada tema keindahan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap tema keindahan itu: Inilah makanan untuk kemunculan hasrat indriawi yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan hasrat indriawi begitu hasrat indriawi tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan niat buruk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan niat buruk begitu niat buruk tersebut telah muncul? Ada tema kejengkelan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap tema kejengkelan itu: Inilah makanan untuk kemunculan niat buruk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan niat buruk begitu niat buruk tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan kelambanan & rasa kantuk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kelambanan & rasa kantuk begitu kelambanan & rasa kantuk tersebut telah muncul? Ada kebosanan, keletihan, menguap, rasa kantuk setelah makan, & kelembaman kewaspadaan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap kebosanan, keletihan, menguap, rasa kantuk setelah makan, & kelembaman kewaspadaan itu: Inilah makanan untuk kemunculan kelambanan & rasa kantuk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kelambanan & rasa kantuk begitu kelambanan & rasa kantuk tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan kegelisahan & kecemasan yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegelisahan & kecemasan begitu kegelisahan & kecemasan tersebut telah muncul? Ada tanpa-keheningan dari kewaspadaan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap tanpa-keheningan dari kewaspadaan itu: Inilah makanan untuk kemunculan kegelisahan & kecemasan yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegelisahan & kecemasan begitu kegelisahan & kecemasan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan kebimbangan yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kebimbangan begitu kebimbangan tersebut telah muncul? Ada fenomena-fenomena yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk kebimbangan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap fenomena-fenomena yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk kebimbangan itu: Inilah makanan untuk kemunculan kebimbangan, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kebimbangan begitu kebimbangan tersebut telah muncul.

Memberi Makan Faktor-Faktor untuk Kebangunan. Sekarang, apakah makanan untuk kemunculan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan perhatian... begitu perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan [moralitas yang termurnikan dengan baik & pandangan-pandangan yang diluruskan; lihat §27]. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan itu: Inilah makanan untuk kemunculan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan perhatian... begitu perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan analisis kualitas-kualitas... begitu analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang terampil & tidak terampil, yang patut dicela & tidak tercela, yang kasar & halus, yang berpihak dengan kegelapan & berpihak dengan cahaya [§§2-3]. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang terampil & tidak terampil, yang patut dicela & tidak tercela, yang kasar & halus, yang berpihak dengan kegelapan & berpihak dengan cahaya itu:

Inilah makanan untuk kemunculan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan analisis kualitas-kualitas... begitu analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegigihan... begitu kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada potensi untuk usaha, potensi untuk pengerahan, potensi untuk berjuang. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap potensi untuk usaha, potensi untuk pengerahan, potensi untuk berjuang itu: Inilah makanan untuk kemunculan kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegigihan... begitu kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegiuran... begitu kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan itu: Inilah makanan untuk kemunculan kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegiuran... begitu kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keheningan... begitu keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada keheningan fisik & ada keheningan mental. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat

terhadap keheningan fisik & keheningan mental itu: Inilah makanan untuk kemunculan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keheningan... begitu keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan konsentrasi... begitu konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada tema-tema untuk kalem, tema-tema untuk tanpa-gangguan [ini adalah empat kerangka acuan; lihat §148]. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap tema-tema untuk kalem, tema-tema untuk tanpa-gangguan itu: Inilah makanan untuk kemunculan konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan konsentrasi... begitu konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah makanan untuk kemunculan keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keseimbangan batin... begitu keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan itu: Inilah makanan untuk kemunculan keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keseimbangan batin... begitu keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Melaparkan Rintangan-Rintangan. Sekarang, apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan hasrat indriawi yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan hasrat indriawi begitu hasrat indriawi tersebut telah muncul? Ada tema ketidakmenarikan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap tema ketidakmenarikan itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan hasrat indriawi yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan hasrat indriawi begitu hasrat indriawi tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan niat buruk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan niat buruk begitu niat buruk tersebut telah muncul? Ada pelepasan-kewaspadaan [melalui niat baik, welas asih, kegembiraan empatik, ataupun keseimbangan batin]. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap pelepasan-kewaspadaan itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan niat buruk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan niat buruk begitu niat buruk tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan kelambanan & rasa kantuk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kelambanan & rasa kantuk begitu kelambanan & rasa kantuk tersebut telah muncul? Ada potensi untuk usaha, potensi untuk pengerahan, potensi untuk berjuang. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap potensi untuk usaha, potensi untuk pengerahan, potensi untuk berjuang itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan kelambanan & rasa kantuk yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kelambanan & rasa kantuk begitu kelambanan & rasa kantuk tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan kegelisahan & kecemasan, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegelisahan & kecemasan begitu kegelisahan & kecemasan tersebut telah muncul? Ada penenangan kewaspadaan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap penenangan kewaspadaan itu: Inilah ketiadaan makanan

untuk kemunculan kegelisahan & kecemasan yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegelisahan & kecemasan begitu kegelisahan & kecemasan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan kebimbangan yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kebimbangan begitu kebimbangan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang terampil & tidak terampil, yang patut dicela & tidak tercela, yang kasar & halus, yang berpihak dengan kegelapan & berpihak dengan cahaya. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang terampil & tidak terampil, yang patut dicela & tidak tercela, yang kasar & halus, yang berpihak dengan kegelapan & berpihak dengan cahaya itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan kebimbangan yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kebimbangan begitu kebimbangan tersebut telah muncul.

Melaparkan Faktor-Faktor untuk Kebangunan. Sekarang, apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan perhatian... begitu perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan perhatian... begitu perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan analisis kualitas-kualitas... begitu analisis kualitas-kualitas tersebut telah muncul? Ada kualitas-

kualitas mental yang terampil & tidak terampil, yang patut dicela & tidak tercela, yang kasar & halus, yang berpihak dengan kegelapan & berpihak dengan cahaya. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang terampil & tidak terampil, yang patut dicela & tidak tercela, yang kasar & halus, yang berpihak dengan kegelapan & berpihak dengan cahaya itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan analisis kualitas-kualitas... begitu analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegigihan... begitu kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada potensi untuk usaha, potensi untuk pengerahan, potensi untuk berjuang. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap potensi untuk usaha, potensi untuk pengerahan, potensi untuk berjuang itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegigihan... begitu kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegiuran... begitu kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang bertindak sebagai sebuah pijakan untuk kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan kegiuran... begitu kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keheningan... begitu keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada keheningan tubuh & ada keheningan mental. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap keheningan tubuh & keheningan mental itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keheningan... begitu keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan konsentrasi... begitu konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada tema-tema untuk konsentrasi, tema-tema untuk tanpa-kebingungan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap tema-tema untuk konsentrasi, tema-tema untuk tanpa-kebingungan itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan konsentrasi... begitu konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

Dan apakah ketiadaan makanan untuk kemunculan keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keseimbangan batin... begitu keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul? Ada kualitas-kualitas mental yang berperan sebagai sebuah pijakan untuk keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Untuk mendorong berkembangnya atensi yang tidak tepat terhadap kualitas-kualitas mental yang berperan sebagai sebuah pijakan untuk keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan itu: Inilah ketiadaan makanan untuk kemunculan keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, yang belum muncul, ataupun untuk pertumbuhan & peningkatan keseimbangan batin... begitu keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan tersebut telah muncul.

— SN 46.51

§ 97. Api. Para bhikkhu, pada kesempatan-kesempatan ketika pikiran lembam, itulah waktu yang salah untuk mengembangkan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Mengapa demikian? Pikiran yang lembam adalah sulit untuk dinaikkan oleh kualitas-kualitas mental itu. Sama seperti jika seorang pria, yang ingin membesarkan sebuah api yang kecil, meletakkan rumput yang basah ke dalam api tersebut, kotoran sapi yang basah, & ranting-ranting yang basah; menyemprot api tersebut dengan air dan menutupinya dengan debu. Mungkinkah dia akan membesarkan api yang kecil?

Tidak, Yang Mulia.

Dengan cara yang sama, ketika pikiran lembam, itulah waktu yang salah untuk mengembangkan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Mengapa demikian? Pikiran yang lembam adalah sulit untuk dinaikkan oleh kualitas-kualitas mental itu.

Sekarang, pada kesempatan-kesempatan ketika pikiran lembam, itulah waktu yang benar untuk mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Mengapa demikian? Pikiran yang lembam adalah mudah untuk dinaikkan oleh kualitas-kualitas mental itu. Sama seperti jika seorang pria, yang ingin membesarkan sebuah api yang kecil, meletakkan rumput yang kering ke dalam api tersebut, kotoran sapi yang kering, & ranting-ranting yang kering; meniup api tersebut dengan mulutnya dan tidak menutupinya dengan debu. Mungkinkah dia akan membesarkan api yang kecil?

Ya, Yang Mulia.

Dengan cara yang sama, ketika pikiran lembam, itulah waktu yang benar

untuk mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan...

Sekarang, pada kesempatan-kesempatan ketika pikiran gelisah, itulah waktu yang salah untuk mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Mengapa demikian? Pikiran yang gelisah adalah sulit untuk ditenangkan dengan kualitas-kualitas mental itu. Sama seperti jika seorang pria, yang ingin memadamkan sebuah api yang besar, meletakkan rumput yang kering ke dalam api tersebut, kotoran sapi yang kering, & ranting-ranting yang kering; meniup api tersebut dengan mulutnya dan tidak menutupinya dengan debu. Mungkinkah dia akan memadamkannya?

Tidak, Yang Mulia.

Dengan cara yang sama, ketika pikiran gelisah, itulah waktu yang salah untuk mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan...

Sekarang, pada kesempatan-kesempatan ketika pikiran gelisah, itulah waktu yang benar untuk mengembangkan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Mengapa demikian? Pikiran yang gelisah adalah mudah untuk ditenangkan dengan kualitas-kualitas mental itu. Sama seperti jika seorang pria, yang ingin memadamkan sebuah api yang besar, meletakkan rumput yang basah ke dalam api tersebut, kotoran sapi yang basah, & ranting-ranting yang basah; menyemprot api tersebut dengan air dan menutupinya dengan debu. Mungkinkah dia akan memadamkannya?

Ya, Yang Mulia.

Dengan cara yang sama, ketika pikiran gelisah, itulah waktu yang benar untuk mengembangkan keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan. Mengapa demikian? Pikiran yang gelisah adalah mudah untuk ditenangkan dengan kualitas-kualitas mental itu.

Sedangkan untuk perhatian, saya beritahukan pada kalian, adalah bermanfaat dimanapun.

— SN 46.53

§ 98. Pelepasan-kewaspadaan. Dan, bagaimanakah pelepasan-kewaspadaan melalui niat baik akan berkembang, apakah takdirnya, apakah keunggulannya, imbalannya, & penyempurnaannya?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang ditemani oleh niat baik, dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegigihan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... kegiuran sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keheningan sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... konsentrasi sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan... keseimbangan batin sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang ditemani oleh niat baik, dependen pada keterasingan... hilangnya nafsu... penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap kejijikan di tengah kehadiran apa yang tidak menjijikkan & apa yang menjijikkan. Apabila dia menginginkannya, dia tetap mencerap ketidakjijikan di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan. Apabila dia menginginkannya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang

tidak menjijikkan — memotong dirinya dari kedua hal tersebut, dia tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian [§§46; 181]. Atau dia dapat memasuki & menetap di dalam kebebasan yang indah. Saya beritahukan pada kalian, para bhikkhu, pelepasan-kewaspadaan melalui niat baik akan memiliki yang indah sebagai keunggulannya — dalam kasus seseorang yang telah menembus hingga pelepasan yang tidak lebih tinggi.

Dan bagaimanakah pelepasan-kewaspadaan melalui welas asih berkembang, apakah takdirnya, apakah keunggulannya, imbalannya, & penyempurnaannya?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang ditemani oleh welas asih... dll... Apabila dia menginginkannya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya dari kedua hal tersebut, dia tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian. Atau, dengan pelampauan yang sempurna dari pencerapan-pencerapan bentuk (fisik), dengan lenyapnya pencerapan-pencerapan perlawanan, dan tidak mencermati pencerapan-pencerapan keragaman, (mencerap), 'Ruang tanpa batas', dia memasuki & menetap di dalam dimensi ketanpabatasan ruang. Saya beritahukan pada kalian, para bhikkhu, pelepasan-kewaspadaan melalui welas asih memiliki dimensi ketanpabatasan ruang sebagai keunggulannya — dalam kasus seseorang yang telah menembus hingga pelepasan yang tidak lebih tinggi.

Dan bagaimanakah pelepasan-kewaspadaan melalui kegembiraan empatik berkembang, apakah takdirnya, apakah keunggulannya, imbalannya, & penyempurnaannya?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang ditemani oleh kegembiraan empatik... dll... Apabila dia menginginkannya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya dari kedua hal tersebut, dia tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian.

Atau, dengan pelampauan yang sempurna dari dimensi ketanpabatasan ruang, (mencerap), ‘Kesadaran tanpa batas’, dia memasuki & menetap di dalam dimensi ketanpabatasan kesadaran. Saya beritahukan pada kalian, para bhikkhu, pelepasan-kewaspadaan melalui kegembiraan empatik memiliki dimensi ketanpabatasan kesadaran sebagai keunggulannya — dalam kasus seseorang yang telah menembus hingga pelepasan yang tidak lebih tinggi.

Dan bagaimanakah pelepasan-kewaspadaan melalui keseimbangan batin berkembang, apakah takdirnya, apakah keunggulannya, imbalannya, & penyempurnaannya?

Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan yang ditemani oleh keseimbangan batin... dll... Apabila dia menginginkannya — di tengah kehadiran apa yang menjijikkan & apa yang tidak menjijikkan — memotong dirinya dari kedua hal tersebut, dia tetap tenang seimbang, siaga, & penuh perhatian. Atau, dengan pelampauan yang sempurna dari dimensi ketanpabatasan kesadaran, (mencerap), ‘Tiada apapun’, dia memasuki & menetap dalam dimensi ketiadaan. Saya beritahukan pada kalian, para bhikkhu, pelepasan-kewaspadaan melalui keseimbangan batin memiliki dimensi ketiadaan sebagai keunggulannya — dalam kasus seseorang yang telah menembus hingga pelepasan yang tidak lebih tinggi.

— SN 46.54

§ 99. Y.M. Ānanda: Uttiya, seandainya ada kota perbatasan kerajaan dengan tembok-tembok pertahanan yang kuat, dinding-dinding & lengkungan-lengkungan yang kuat, dan sebuah gerbang tunggal. Di dalamnya, ada seorang penjaga gerbang yang bijaksana, kompeten, & berpengetahuan untuk mencegah orang-orang yang tidak dikenalnya dan membiarkan orang-orang yang dikenalnya masuk. Berpatroli di jalan sekitar kota, dia tidak akan melihat sebuah retakan atau celah di dinding-dinding, yang cukup besar sehingga bahkan seekor kucing dapat menyelip melaluinya.

Walaupun dia tidak akan mengetahui bahwa ‘Makhluk yang ini atau makhluk yang itu memasuki atau meninggalkan kota,’ dia akan mengetahui hal ini: ‘Makhluk-makhluk besar apapun yang memasuki atau meninggalkan kota, semua memasuki atau meninggalkannya melalui gerbang ini.’

Dengan cara yang sama, Tathāgata tidak mengkhawatirkan apakah seluruh kosmos atau setengah kosmos tersebut atau sepertiga kosmos tersebut dituntun (ke pelepasan) dengan menggunakan (Dhamma beliau). Namun beliau mengetahui hal ini: ‘Semua yang telah dituntun, sedang dituntun, atau akan dituntun (ke pelepasan) dari kosmos telah melakukan demikian, sedang melakukan demikian, atau akan melakukan demikian setelah meninggalkan lima rintangan — kekotoran-kekotoran kewaspadaan yang melemahkan kebijaksanaan itu — setelah menegakkan dengan baik (“menyelaraskan-dengan-baik”) pikiran-pikiran mereka di dalam empat kerangka acuan, dan setelah mengembangkan, sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, tujuh faktor untuk Kebangunan.

— AN 10.95

§ 100.

Mereka yang pikirannya dikembangkan dengan baik

di dalam faktor-faktor kebangunan-diri,

yang riang di dalam tanpa-kemelekatan,

menanggalkan genggaman:

gemerlapan,

noda-noda mereka berakhir,

mereka, di dalam dunia,

Tidak Terikat.

— Dhp 89

H. Jalan Mulia Beruas Delapan

Jalan mulia beruas delapan adalah deskripsi yang paling standar dari jalan praktik Buddhis. Buddha mengajarkannya kepada siswa-siswa pertamanya dan siswa-siswa terakhirnya [§240], demikian pula kepada mayoritas siswa-siswa di antaranya. Jalan ini disebut mulia karena ketika semua ruasnya bergabung dalam suatu bentuk yang sepenuhnya berkembang, ruas-ruas tersebut berdiri di ambang menuju masuk-arus, yang pertama dari pencapaian-pencapaian yang mulia atau transenden.

Gambaran "jalan" yang digunakan untuk ruas-ruas dari set ini memiliki dua implikasi besar, yang telah kita jumpai di II/D. Pertama, gambaran tersebut menyiratkan bahwa ruas-ruas itu adalah sarana untuk mencapai akhir, dan bukan akhir itu sendiri; kedua, ruas-ruas tersebut menuntun, bukan pada sebab, melainkan pada tujuan. Dalam konteks set ini, gambaran ini memiliki dua level makna: Di level permulaan, jalan adalah serangkaian kualitas yang harus secara sadar dikembangkan seseorang, selangkah demi selangkah, dalam rangka untuk membawa dirinya sendiri lebih dekat ke tujuan. Di level tertinggi atau "mulia", jalan adalah suatu konvergensi kualitas-kualitas tersebut, sepenuhnya berkembang, di dalam pikiran pada titik tanpa-pembentukan, secara tak terelakkan menuntun pada yang Tanpa Kematian. Pada level permulaan, seseorang harus bekerja mengikuti jalan, namun pada level mulia, jalan menjadi suatu kendaraan yang mengantarkan seseorang kepada tujuan.

Delapan ruas dari jalan mulia beruas delapan termasuk dalam tiga "kelompok" kebijaksanaan, moralitas, dan konsentrasi *(pañña-khandha, sila-khandha, samadhi-khandha):* pandangan benar dan keputusan benar termasuk dalam kelompok kebijaksanaan; ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar termasuk dalam kelompok moralitas; dan usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar termasuk dalam kelompok konsentrasi. Penggalan §105 menyatakan bahwa meskipun ruas-ruas dari jalan mulia termasuk dalam tiga kelompok ini, tiga kelompok ini tidak termasuk dalam ruas-ruas jalan mulia. Apa yang dimaksud di sini adalah,

tidak setiap kejadian kebijaksanaan, moralitas, atau konsentrasi di dalam pikiran akan diperhitungkan sebagai sebuah ruas dari jalan mulia. Sebagai pembuka, ada hal-hal seperti moralitas salah, konsentrasi salah, dan kebijaksanaan salah [sebagai contoh, lihat §152]. Kedua, bahkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan yang benar, diperhitungkan sebagai mulia hanya ketika dibawa ke suatu level pengembangan yang lebih lanjut. Poin ini tercermin di §106, yang membedakan level duniawi dan level mulia untuk setiap ruas jalan. Meskipun ruas-ruas duniawi tersebut melawan kasus-kasus pandangan salah, keputusan salah, dll. yang mencolok, namun ruas-ruas tersebut masih bergabung dengan level-level halus dari noda-noda mental dan dapat menuntun pada penjadian lebih lanjut. Meskipun demikian, seseorang awalnya harus memelihara level-level duniawi dari delapan ruas sebelum ruas-ruas level duniawi itu dapat berkembang ke pasangannya yang mulia.

Pada level duniawi, lima ruas pertama dari jalan serupa dengan kemampuan keyakinan. Pandangan benar pada level ini berarti yakin di dalam prinsip kamma, dan memercayai bahwa mereka yang telah praktik dengan benar, benar-benar memahami cara-cara kerja kamma di kehidupan ini dan selanjutnya. Dalam kata-kata Buddha, level pandangan benar ini memegang bahwa “Ada yang diberikan, yang ditawarkan, yang dikorbankan. Ada buah-buah & akibat-akibat dari perbuatan-perbuatan baik & buruk. Ada dunia ini & dunia selanjutnya. Ada ibu & ayah. Ada makhluk-makhluk yang terlahir kembali secara spontan; ada para petapa & brahmana, mengembara dengan benar & praktik dengan benar, yang memproklamirkan dunia ini dan dunia selanjutnya setelah secara langsung mengetahui dan merealisasinya untuk dirinya sendiri.” Apa yang dimaksud penggalan ini adalah bahwa terdapat jasa kebajikan di dalam kemurahan hati; kualitas-kualitas moral dari baik dan buruk adalah bagian-bagian yang terkandung dalam kosmos, dan bukan sekadar konvensi-konvensi sosial; ada kehidupan setelah kematian; seseorang memiliki suatu hutang moral yang sejati kepada orangtuanya; dan ada orang-orang yang telah menjalani kehidupan pelepasan keduniawian dengan benar sedemikian rupa sehingga mereka telah memperoleh pengetahuan sejati dan langsung mengenai hal-

hal ini. Keyakinan-keyakinan ini adalah prasyarat-prasyarat minimal untuk mengikuti jalan menuju penuh-keterampilan, karena keyakinan-keyakinan ini perlu mendasari keyakinan solid apapun di dalam prinsip kamma.

Level duniawi dari keputusan benar kemudian didirikan di atas pandangan benar, seiring seseorang memutuskan untuk bertindak dengan cara-cara yang tidak akan menciptakan kamma buruk; ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar yang duniawi diakibatkan secara alami, seiring seseorang menindaklanjuti keputusannya. Usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar pada level ini serupa dengan kemampuan kegigihan, perhatian, dan konsentrasi. Konsentrasi benar, pada gilirannya, menyediakan suatu dasar untuk pandangan benar ke dalam empat kebenaran mulia, yang dianggap, baik sebagai kemampuan kebijaksanaan, maupun sebagai level mulia dari pandangan benar.

Begitu pandangan benar mencapai level mulia, ruas ini membawa ruas-ruas jalan sisanya naik ke level mulia pula. Salah satu keistimewaan yang mencolok dari level jalan ini adalah bahwa level ini terutama terdiri dari kebijaksanaan dan konsentrasi [lihat “kualitas-kualitas yang harus dikembangkan” di §111], dengan batasan-batasan yang semakin kabur di antara keduanya. Level mulia dari keputusan benar, yang merupakan bagian dari kelompok kebijaksanaan, terdiri dari pemikiran terarah, evaluasi, dan kemanunggalan mental, yang semuanya adalah faktor-faktor jhāna. Level mulia dari ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar berbeda dari level duniawinya, karena penekanannya di sini adalah pada keadaan pikiran seseorang yang tidak melakukan ucapan, perbuatan, dan mata pencaharian salah. Meskipun §106 tidak mendefinisikan level mulia dari usaha, perhatian, dan konsentrasi benar, nampaknya aman untuk mengasumsikan bahwa level-level tersebut ekuivalen dengan faktor kelima dari konsentrasi benar yang mulia [§150], yang akan dibahas di dalam III/E dan III/F, di mana ketiga ruas ini semua menyatu dengan pandangan benar dan keputusan benar dalam suatu keadaan pengembangan yang penuh. Faktanya, penguatan timbal balik antar ruas-ruas inilah yang membuat ruas-ruas ini semuanya “benar”.

Poin ini dikonfirmasi oleh §111, yang menyatakan bahwa ketika jalan mulia beruas delapan pergi menuju kulminasi pengembangannya, ketenangan dan pandangan terang bertindak bersama. Poin ini juga menjelaskan pernyataan pada permulaan §106 hingga ke efek bahwa jalan, utamanya terdiri dari konsentrasi benar, dengan ruas-ruas sisanya sebagai dukungan-dukungan dan kondisi-kondisi syaratnya. Dukungan-dukungan dan kondisi-kondisi ini tidak hanya menuntun pada konsentrasi benar, melainkan ketika semua dukungan dan kondisi ini telah menjadi mulia, kedelapan ruas ini menyatu di dalam pikiran dalam suatu keadaan keesaan yang solid. Sementara pada level duniawinya, ruas-ruas jalan ini, walau saling terhubung, adalah terpisah, pada level mulia, ruas-ruas tersebut membentuk suatu jalan yang tunggal, yang menyatu.

Ketika jalan mulia beruas delapan tercapai, pikiran mencapai level masuk-arus, level pertama dari empat level Kebangunan [§107]. Dengan demikian, jalan mulia beruas delapan mewakili kulminasi dari ketujuh set Sayap-Sayap Menuju Kebangunan [§111]. Untuk mencapai masing-masing dari dua level Kebangunan yang berikutnya — kembali-sekali dan tidak-kembali — ruas-ruas jalan mulia beruas delapan harus bertemu lagi di dalam pikiran. Akan tetapi, untuk mencapai level tertinggi — ke-Arahat-an — delapan ruas mulia harus bertemu bersama dengan dua ruas lagi: pengetahuan benar dan pelepasan benar. Pengetahuan benar tidak didefinisikan secara tersendiri dalam Tipitaka, tetapi §195 tampaknya akan mengindikasikan hubungan antara pengetahuan benar dan pandangan benar, yang berikut ini: Pandangan benar adalah realisasi dari empat kebenaran mulia dan tugas-tugas yang sesuai untuk masing-masing kebenaran tersebut, sementara pengetahuan benar adalah realisasi bahwa tugas-tugas tersebut telah terpenuhi. Gabungan pengetahuan benar dan pelepasan benar mencerminkan, pada suatu level yang lebih tinggi, gabungan kebijaksanaan dan konsentrasi pada level mulia dari jalan beruas delapan. Penggalan §76 mengesankan bahwa pelepasan di sini dapat dianggap sebagai sama dengan konsentrasi, meskipun pelepasan adalah secara total tidak tergoyahkan. Pengetahuan benar akan memuat kewaspadaan terhadap ketidakgoyahan pelepasan [§195], sementara pelepasan akan tetap tidak goyah meskipun berada di hadapan pengetahuan itu.

Pada titik ini, bahkan jalan pun dapat ditinggalkan, bagi seseorang yang telah mencapai tujuan [§113]. Di sini, meninggalkan tidak berarti bahwa seseorang beralih ke pandangan-pandangan salah, perbuatan salah, dll.; sebaliknya, seseorang tidak lagi perlu untuk menggunakan pandangan benar, dll., sebagai suatu sarana untuk suatu pencapaian yang lebih lanjut. Sebagaimana dinyatakan dalam MN 107 dan SN 22.122, Yang Terbangun terus mempraktikkan meditasi dan menggunakan pandangan benar sebagai tempat-tempat tinggal yang menyenangkan untuk pikiran, kondusif untuk perhatian dan kesiagaan, dan menjalani sebuah kehidupan bermoral, baik untuk kesenangan yang terkandung di dalamnya maupun demi teladan yang ditawarkan kehidupan bermoral itu kepada mereka yang masih berada pada jalan.

Jalan mulia beruas delapan, seperti tujuh faktor untuk Kebangunan, secara eksplisit dijelaskan baik sebagai suatu putaran kausal maupun sebagai suatu rumusan holografis. Di atas, kita telah mendeskripsikan putaran kausal, ketika menunjukkan bagaimana pengembangan ruas-ruas jalan yang duniawi dan mulia, mengikuti pola dari lima kemampuan [lihat juga §101]. Penggalan §106 menyajikan suatu pola holografis, dimana pengembangan dari setiap ruas memerlukan tiga faktor pendukung utama: pandangan benar, yang bertindak sebagai pemimpin dalam rangka untuk mengetahui versi-versi apa yang benar dan versi-versi apa yang salah dari ruas-ruas tersebut; usaha benar, yang mengeluarkan usaha untuk meninggalkan versi yang salah dan mengembangkan versi yang benar; dan perhatian benar, yang menjaga tugas dari usaha benar di dalam pikiran.

Dengan demikian, tiga faktor yang telah kita identifikasikan sebagai esensial untuk pengembangan penuh-keterampilan — kebijaksanaan, perhatian, dan usaha [I/A] — terlibat pada setiap langkah di sepanjang jalan. Sebagai akibat dari keterlibatan itu, ketiganya tumbuh semakin kuat ke titik di mana mereka dapat membantu mengubah konsentrasi benar yang duniawi — faktor keempat yang esensial untuk pengembangan penuh-keterampilan — menjadi konsentrasi benar yang mulia. Dalam pengertian ini, ketiganya memainkan suatu peran yang dapat disamakan dengan peran

kecermatan di dalam lima kemampuan dan atensi yang tepat di dalam tujuh faktor untuk Kebangunan. Faktanya, ketiga ruas tersebut tampak sebagai suatu pemecahan yang lengkap atas elemen-elemen yang implisit di dalam kedua kualitas tersebut.

Sebuah tinjauan cepat dari tujuh set ini akan menunjukkan bahwa *semua* set ini berkembang baik dengan suatu cara yang linier maupun dengan suatu cara yang holografis. Bahkan set-set yang "holografis" — kerangka acuan, pengerahan-pengerahan benar, dan dasar-dasar untuk tenaga — memuat versi-versi yang implisit dari putaran-putaran kausal, dimana ketiganya harus mengikuti tiga tahap meditasi kerangka-kerangka-acuan. Bahkan set-set putaran-kausal yang linier — lima kemampuan dan kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, dan jalan mulia beruas delapan — memuat rumusan-rumusan holografis, dimana dinamika dari pengembangan set-set ini terkandung di dalam kualitas-kualitas yang spesifik ataupun kumpulan-kumpulan kualitas: kecermatan dalam kasus kemampuan-kemampuan dan kekuatan-kekuatan, atensi yang tepat dalam kasus faktor-faktor untuk Kebangunan, dan kumpulan dari pandangan benar, perhatian benar, dan usaha benar dalam kasus jalan mulia beruas delapan. Kombinasi dari pola linier dan holografis berkembang lebih kompleks jika kita mengingat bahwa masing-masing dari dua tahap pertama meditasi kerangka-kerangka-acuan dapat membentuk putaran-putaran kausal yang linier di dalam dirinya sendiri [II/B], sementara dua ruas dari kumpulan tiga-bagian yang mengembangkan jalan beruas delapan — perhatian benar dan usaha benar — adalah ekuivalen dengan set-set holografis kerangka-kerangka acuan dan pengerahan-pengerahan benar.

Konvergensi formal dari dua pola kausal di dalam pengembangan jalan mencerminkan tidak hanya prinsip ganda dari dependensi ini/itu, tetapi juga sebuah poin yang sangat praktis dalam tugas mengembangkan keterampilan-keterampilan pikiran. Pola holografis mencerminkan fakta bahwa semua kualitas terampil yang diperlukan untuk jalan telah ada di dalam pikiran dan terus berinteraksi di sepanjang jalan. Apa yang diperlukan adalah tinggal mencari dan memupuk kualitas-kualitas tersebut, menyelaraskan dengan

baik koordinasi kualitas-kualitas tersebut, dan kualitas-kualitas tersebut dapat mengantar pikiran pada tujuan. Pola putaran kausal mencerminkan fakta bahwa proses tersebut harus terjadi dari waktu ke waktu, karena kualitas-kualitas yang spesifik ditekankan pada titik-titik waktu tertentu dan diperkuat dengan digunakannya kualitas-kualitas tersebut, dan karena kualitas-kualitas terampil yang berbeda perlu untuk secara bergantian saling membantu satu sama lain, selangkah demi selangkah, sepanjang jalan. Sebuah analogi dapat dibuat dengan mempelajari cara untuk berjalan: Seorang anak yang belum dapat berjalan telah memiliki semua otot yang diperlukan untuk berjalan, tetapi dia harus mencari otot-otot tersebut dan melatihnya dengan suatu cara yang terkoordinasi sehingga kaki kanan dan kiri dapat membantu dan menerima bantuan dari satu sama lain, dalam rangka untuk bergerak dari langkah pertama yang masih belum pasti hingga ke titik di mana berjalan menjadi alamiah dan dapat dilakukan dengan keanggunan.

Penggalan-Penggalan dari Tipitaka Pali (§§101-114)

§ 101. Para bhikkhu, ketidaktahuan adalah pemimpin dalam pencapaian kualitas-kualitas tidak terampil, diikuti oleh ketiadaan rasa malu & ketiadaan penyesalan. Pada seseorang yang tidak berpengetahuan, yang terbenam dalam ketidaktahuan, pandangan-pandangan salah muncul. Pada seseorang yang berpandangan salah, keputusan salah muncul. Pada seseorang yang berkeputusan salah, ucapan salah… Pada seseorang yang berucap salah, perbuatan salah… Pada seseorang yang berbuat salah, mata pencaharian salah… Pada seseorang yang bermata pencaharian salah, usaha salah… Pada seseorang yang berusaha salah, perhatian salah… Pada seseorang yang berperhatian salah, konsentrasi salah muncul.

Pengetahuan yang jelas adalah pemimpin dalam pencapaian kualitas-kualitas terampil, diikuti oleh rasa malu & penyesalan. Pada seseorang yang berpengetahuan, yang terbenam dalam pengetahuan yang jelas, pandangan benar muncul. Pada seseorang yang berpandangan benar, keputusan benar muncul. Pada seseorang yang berkeputusan benar,

ucapan benar… Pada seseorang yang berucap benar, perbuatan benar… Pada seseorang yang berbuat benar, mata pencaharian benar… Pada seseorang yang bermata pencaharian benar, usaha benar… Pada seseorang yang berusaha benar, perhatian benar… Pada seseorang yang berperhatian benar, konsentrasi benar muncul.

— SN 45.1

§ 102. Analisis Jalan. Para bhikkhu, apakah jalan mulia beruas delapan? Pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar.

Dan apakah pandangan benar? Pengetahuan terkait dengan stres, pengetahuan terkait dengan kemunculan stres, pengetahuan terkait dengan penghentian stres, pengetahuan terkait dengan jalan praktik yang menuntun pada penghentian stres: Ini disebut pandangan benar. [§§184-240]

Dan apakah keputusan benar? Berkeputusan pada pelepasan keduniawian, pada kebebasan dari niat buruk, pada tanpa-kekerasan: Ini disebut keputusan benar.

Dan apakah ucapan benar? Tidak mengucapkan kebohongan, ucapan memecah-belah, caci maki, & obrolan yang tidak bermanfaat: Ini disebut ucapan benar.

Dan apakah perbuatan benar? Tidak melakukan pengambilan kehidupan, pengambilan yang tidak diberikan [mencuri], & hubungan seksual: Ini disebut perbuatan benar.

Dan apakah mata pencaharian benar? Ada kasus dimana seorang siswa dari para yang mulia, setelah meninggalkan mata pencaharian yang tidak jujur, dia menjaga kehidupannya tetap berlangsung dengan mata pencaharian benar. Ini disebut mata pencaharian benar.

Dan apakah usaha benar? Ada kasus dimana seorang bhikkhu membangkitkan keinginan, berusaha keras, menerbitkan kegigihan, menegakkan & mengerahkan minatnya demi ketidakmunculan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang masih belum muncul… demi proses meninggalkan kualitas-kualitas jahat, tidak terampil yang telah muncul… demi kemunculan kualitas-kualitas terampil yang masih belum muncul… (dan) demi pemeliharaan, tanpa-kebingungan, peningkatan, keberlimpahan, pengembangan, & kulminasi kualitas-kualitas terampil yang telah muncul. Ini disebut usaha benar. [§49]

Dan apakah perhatian benar? Ada kasus dimana seorang bhikkhu tetap fokus pada tubuh di dalam & mengenai tubuh itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Dia tetap fokus pada perasaan-perasaan di dalam & mengenai perasaan-perasaan itu sendiri… pada pikiran di dalam & mengenai pikiran itu sendiri… pada kualitas-kualitas mental di dalam & mengenai kualitas-kualitas mental itu sendiri — bersemangat, siaga, & penuh perhatian — mengesampingkan keserakahan & kesukaran terkait dengan dunia. Ini disebut perhatian benar. [§30]

Dan apakah konsentrasi benar? Ada kasus dimana seorang bhikkhu — cukup terasingkan dari nafsu indra, terasingkan dari kualitas-kualitas (mental) yang tidak terampil — memasuki & menetap di dalam jhāna pertama: kegiuran & kesenangan yang lahir dari keterasingan, ditemani oleh pemikiran terarah & evaluasi. Dengan pengheningan pemikiran-pemikiran terarah & evaluasi-evaluasi, dia memasuki & menetap di dalam jhāna kedua: kegiuran & kesenangan yang lahir dari konsentrasi, penyatuan kewaspadaan yang bebas dari pemikiran terarah & evaluasi — kepastian internal. Dengan memudarnya kegiuran, dia tetap tenang seimbang, penuh perhatian, & siaga, serta merasakan kesenangan dengan tubuh. Dia memasuki & menetap di dalam jhāna ketiga, yang dinyatakan oleh para yang mulia, ‘Tenang seimbang & penuh perhatian, dia memiliki sebuah kediaman yang menyenangkan.’ Dengan proses meninggalkan kesenangan & kesakitan — seiring dengan kegembiraan & kesukaran

yang telah terlebih dahulu menghilang — dia memasuki & menetap di dalam jhāna keempat: kemurnian keseimbangan batin & perhatian, yang keduanya bukanlah kesenangan ataupun kesakitan. Ini disebut konsentrasi benar. [§150]

— SN 45.8

§ 103. Telah dengan demikian pergi keluar, mengikuti pelatihan & cara hidup para bhikkhu, meninggalkan pengambilan kehidupan, dia tidak melakukan pengambilan kehidupan. Dia tinggal dengan pentungnya diletakkan, pisaunya diletakkan, berhati-hati, murah hati, penuh welas asih demi kesejahteraan semua makhluk hidup. Meninggalkan pengambilan yang tidak diberikan, dia tidak melakukan pengambilan yang tidak diberikan. Dia mengambil hanya yang diberikan, menerima hanya yang diberikan, hidup bukan dengan sembunyi-sembunyi, namun dengan menggunakan suatu diri yang telah menjadi murni. Meninggalkan ketidakselibatan, dia menjalani sebuah kehidupan selibat, menyendiri, menjauhkan diri dari tindakan seksual yang merupakan jalan penduduk desa.

Meninggalkan ucapan yang tidak benar, dia tidak mengucapkan ucapan yang tidak benar. Dia berbicara kebenaran, memegang kebenaran, kukuh, dapat diandalkan, bukan penipu dunia. Meninggalkan ucapan memecah-belah, dia tidak mengucapkan ucapan memecah-belah. Apa yang dia telah dengar di sini, dia tidak mengatakannya di sana untuk memecah orang-orang itu agar berseberangan dengan orang-orang di sana. Dengan demikian, dia mendamaikan mereka yang telah terpecah belah atau memperat mereka yang bersatu, dia mencintai kerukunan, riang dalam kerukunan, menikmati kerukunan, berbicara hal-hal yang menciptakan kerukunan. Meninggalkan caci maki, dia tidak mengucapkan caci maki. Dia mengucapkan kata-kata yang menyejukkan telinga, yang penuh kasih sayang, yang menyentuh hati, yang sopan, menarik, & menyenangkan orang banyak. Meninggalkan obrolan yang tidak bermanfaat, dia tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat. Dia berbicara pada waktu yang tepat, berbicara apa yang berdasarkan fakta, yang sejalan dengan tujuan, Dhamma, & Vinaya.

Dia mengucapkan kata-kata yang layak dihargai, tepat waktu, beralasan, dibatasi, berhubungan dengan tujuan.

— AN 10.99

§ 104. Lebih Lanjut Tentang Perbuatan Benar & Ucapan Benar bagi Orang-Orang Awam. Meninggalkan perilaku indriawi yang keliru, dia tidak melakukan perilaku indriawi yang keliru. Dia tidak terlibat secara seksual dengan mereka yang dilindungi oleh ibunya, ayahnya, saudara laki-lakinya, saudara perempuannya, kerabatnya, atau Dhammanya; mereka yang bersuami, mereka yang melibatkan hukuman-hukuman, atau bahkan dengan mereka yang dimahkotai bunga oleh pria lain.

Meninggalkan ucapan yang tidak benar, dia tidak mengucapkan ucapan yang tidak benar. Ketika dia telah dipanggil ke suatu pertemuan kota, suatu pertemuan kelompok, suatu perkumpulan kerabat-kerabatnya, perkumpulan serikat kerjanya, atau perkumpulan keluarga rajanya [yaitu acara-acara istana kerajaan], jika dia ditanya sebagai seorang saksi, ‘Mari & katakanlah, pria baik, apa yang kamu ketahui.’ Apabila dia tidak mengetahuinya, dia berkata, ‘Saya tidak mengetahuinya.’ Apabila dia mengetahuinya, dia berkata, ‘Saya mengetahuinya.’ Apabila dia belum melihat, dia berkata, ‘Saya belum melihat.’ Apabila dia telah melihat, dia berkata, ‘Saya telah melihat.’ Dengan demikian, dia tidak dengan sadar mengatakan sebuah kebohongan demi dirinya sendiri, demi orang lain, atau demi imbalan apapun. [Paragraf ini hilang dalam terjemahan PTS.]

— AN 10.176

§ 105. Visākha: Terbuat atau tidak terbuatkah jalan mulia beruas delapan?

Bhikkhuni Dhammadinnā: Jalan mulia beruas delapan adalah terbuat.

Visākha: Dan apakah tiga kelompok [moralitas, konsentrasi, & kebijaksanaan] termasuk dalam jalan mulia beruas delapan, atau jalan mulia beruas delapan termasuk dalam tiga kelompok?

Bhikkhuni Dhammadinnā: Tiga kelompok tidak termasuk dalam jalan mulia beruas delapan, tetapi jalan mulia beruas delapan termasuk dalam tiga kelompok. Ucapan benar, perbuatan benar, & mata pencaharian benar termasuk dalam kelompok moralitas. Usaha benar, perhatian benar, & konsentrasi benar termasuk dalam kelompok konsentrasi. Pandangan benar & keputusan benar termasuk dalam kelompok kebijaksanaan.

— MN 44

§ 106. Dan apakah, para bhikkhu, konsentrasi benar mulia dengan dukungan-dukungan & kondisi-kondisi syaratnya? Kemanunggalan pikiran apapun yang dilengkapi dengan tujuh ruas ini — pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, & perhatian benar — disebut sebagai konsentrasi benar mulia dengan dukungan-dukungan & kondisi-kondisi syaratnya.

[1] Dari ruas-ruas tersebut, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Seseorang menemukan pandangan salah sebagai pandangan salah, dan pandangan benar sebagai pandangan benar. Inilah pandangan benar seseorang. Dan apakah pandangan salah? ‘Tidak ada yang diberikan, tidak ada yang ditawarkan, tidak ada yang dikorbankan. Tidak ada buah atau akibat dari perbuatan-perbuatan baik ataupun buruk. Tidak ada dunia ini, tidak ada dunia selanjutnya, tidak ada ibu, tidak ada ayah, tidak ada makhluk-makhluk yang terlahir kembali secara spontan; tidak ada para petapa ataupun brahmana, mengembara dengan benar & praktik dengan benar, yang memproklamirkan dunia ini dan dunia selanjutnya, setelah secara langsung mengetahui dan merealisasinya untuk dirinya sendiri.’ Inilah pandangan salah.

Dan apakah pandangan benar? Pandangan benar, saya beritahukan pada kalian, ada dua macam: Ada pandangan benar dengan noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, berakibat dalam perolehan-perolehan; dan ada pandangan benar mulia, tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Dan apakah pandangan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan? ‘Ada yang diberikan, yang ditawarkan, yang dikorbankan. Ada buah-buah & akibat-akibat dari perbuatan-perbuatan baik & buruk. Ada dunia ini & dunia selanjutnya. Ada ibu & ayah. Ada makhluk-makhluk yang terlahir kembali secara spontan; ada para petapa & brahmana, mengembara dengan benar & praktik dengan benar, yang memproklamirkan dunia ini dan dunia selanjutnya, setelah secara langsung mengetahui dan merealisasinya untuk dirinya sendiri.’ Inilah pandangan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan.

Dan apakah pandangan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan? Kebijaksanaan, kemampuan kebijaksanaan, kekuatan kebijaksanaan, analisis kualitas-kualitas sebagai sebuah faktor untuk Kebangunan, ruas jalan pandangan benar dari seseorang yang mengembangkan jalan mulia, yang pikirannya mulia, yang pikirannya bebas dari noda-noda, yang secara penuh memiliki jalan mulia. Inilah pandangan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Seseorang mencoba untuk meninggalkan pandangan salah & masuk ke dalam pandangan benar: Inilah usaha benar seseorang. Seseorang penuh perhatian untuk meninggalkan pandangan salah & memasuki & menetap di dalam pandangan benar: Inilah perhatian benar seseorang. Dengan demikian, tiga kualitas ini — pandangan benar, usaha benar, & perhatian benar — berlari & berputar mengelilingi pandangan benar.

[2] Dari ruas-ruas tersebut, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Seseorang menemukan keputusan salah sebagai keputusan salah, dan keputusan benar sebagai keputusan benar. Inilah pandangan benar seseorang. Dan apakah keputusan salah? Berkeputusan pada nafsu indra, pada niat buruk, pada kekerasan. Inilah keputusan salah.

Dan apakah keputusan benar? Keputusan benar, saya beritahukan pada kalian, ada dua macam: Ada keputusan benar dengan noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan; dan ada keputusan benar mulia, tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Dan apakah keputusan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan? Berkeputusan pada pelepasan keduniawian, pada kebebasan dari niat buruk, pada tanpa-kekerasan. Inilah keputusan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan.

Dan apakah keputusan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan? Pemikiran, pemikiran terarah, keputusan, ketetapan (mental), ketertancapan, kewaspadaan yang terfokus, & buatan-buatan verbal dari seseorang yang mengembangkan jalan mulia, yang pikirannya mulia, yang pikirannya tanpa noda-noda, yang secara penuh memiliki jalan mulia. Inilah keputusan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Seseorang mencoba untuk meninggalkan keputusan salah & masuk ke dalam keputusan benar: Inilah usaha benar seseorang. Seseorang penuh perhatian untuk meninggalkan keputusan salah & memasuki & menetap di dalam keputusan benar: Inilah perhatian benar seseorang. Dengan demikian, tiga kualitas ini — pandangan benar, usaha benar, & perhatian benar — berlari & berputar mengelilingi keputusan benar.

[3] Dari ruas-ruas tersebut, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Seseorang menemukan ucapan salah sebagai ucapan salah, dan ucapan benar sebagai ucapan benar. Inilah pandangan benar seseorang. Dan apakah ucapan salah? Berbohong, cerita yang memecah-belah, caci maki, & obrolan yang tidak bermanfaat. Inilah ucapan salah.

Dan apakah ucapan benar? Ucapan benar, saya beritahukan pada kalian, ada dua macam: Ada ucapan benar dengan noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan; dan ada ucapan benar mulia, tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Dan apakah ucapan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan? Tidak mengucapkan kebohongan, tidak menyampaikan cerita yang memecah belah, tidak mengucapkan caci maki, & tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat: Inilah ucapan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan.

Dan apakah ucapan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan? Tidak melakukan, penghentian, pantang, penghindaran dari empat bentuk perilaku verbal yang keliru dari seseorang yang mengembangkan jalan mulia, yang pikirannya mulia, yang pikirannya tanpa noda-noda, yang secara penuh memiliki jalan mulia. Inilah ucapan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Seseorang mencoba untuk meninggalkan ucapan salah & masuk ke dalam ucapan benar: Inilah usaha benar seseorang. Seseorang penuh perhatian untuk meninggalkan ucapan salah & memasuki & menetap di dalam ucapan benar: Inilah perhatian benar seseorang. Dengan demikian, tiga kualitas ini — pandangan benar, usaha benar, & perhatian benar — berlari & berputar mengelilingi ucapan benar.

[4] Dari ruas-ruas tersebut, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Seseorang menemukan perbuatan salah sebagai perbuatan salah, dan perbuatan benar sebagai perbuatan benar. Inilah pandangan benar seseorang. Dan apakah perbuatan salah? Membunuh, mengambil yang tidak diberikan, seks terlarang. Inilah perbuatan salah.

Dan apakah perbuatan benar? Perbuatan benar, saya beritahukan pada kalian, ada dua macam: Ada perbuatan benar dengan noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, berakibat dalam perolehan-perolehan; dan ada perbuatan benar mulia, tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Dan apakah perbuatan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan? Tidak melakukan pembunuhan, pengambilan yang tidak diberikan, & seks yang terlarang. Inilah perbuatan benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan.

Dan apakah perbuatan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan? Tidak melakukan, penghentian, pantang, penghindaran dari tiga bentuk perilaku fisik yang keliru dari seseorang yang mengembangkan jalan mulia, yang pikirannya mulia, yang pikirannya tanpa noda-noda, yang secara penuh memiliki jalan mulia. Inilah perbuatan benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Seseorang mencoba untuk meninggalkan perbuatan salah & masuk ke dalam perbuatan benar: Inilah usaha benar seseorang. Seseorang penuh perhatian untuk meninggalkan perbuatan salah & memasuki & menetap di dalam perbuatan benar: Inilah perhatian benar seseorang. Dengan demikian, tiga kualitas ini — pandangan benar, usaha benar, & perhatian benar — berlari & berputar mengelilingi perbuatan benar.

[5] Dari ruas-ruas tersebut, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Seseorang menemukan mata pencaharian salah sebagai mata pencaharian salah, dan mata pencaharian benar sebagai mata pencaharian benar. Inilah pandangan benar seseorang. Dan apakah mata pencaharian salah? Merencanakan, membujuk, mengisyaratkan, meremehkan, & mengejar keuntungan dengan keuntungan. Inilah mata pencaharian salah.

Dan apakah mata pencaharian benar? Mata pencaharian benar, saya beritahukan pada kalian, ada dua macam: Ada mata pencaharian benar dengan noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, berakibat dalam perolehan-perolehan; dan ada mata pencaharian benar mulia, tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Dan apakah mata pencaharian benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan? Ada kasus dimana seorang siswa dari para yang mulia meninggalkan mata pencaharian salah dan memelihara kehidupannya dengan mata pencaharian benar. Inilah mata pencaharian benar yang memiliki noda-noda, berpihak dengan jasa kebajikan, & berakibat dalam perolehan-perolehan.

Dan apakah mata pencaharian benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan? Tidak melakukan, penghentian, pantang, penghindaran dari mata pencaharian salah dari seseorang yang mengembangkan jalan mulia, yang pikirannya mulia, yang pikirannya tanpa noda-noda, yang secara penuh memiliki jalan mulia. Inilah mata pencaharian benar yang tanpa noda-noda, transenden, sebuah ruas dari jalan.

Seseorang mencoba untuk meninggalkan mata pencaharian salah & masuk ke dalam mata pencaharian benar: Inilah usaha benar seseorang. Seseorang penuh perhatian untuk meninggalkan mata pencaharian salah & memasuki & menetap di dalam mata pencaharian benar: Inilah perhatian benar seseorang. Dengan demikian, tiga kualitas ini — pandangan benar, usaha benar, & perhatian benar — berlari & berputar mengelilingi mata pencaharian benar.

Dari ruas-ruas itu, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Pada seseorang yang berpandangan benar, keputusan benar menjadi ada. Pada seseorang yang berkeputusan benar, ucapan benar menjadi ada. Pada seseorang yang berucap benar, perbuatan benar… Pada seseorang yang berbuat benar, mata pencaharian

benar… Pada seseorang yang bermata pencaharian benar, usaha benar… Pada seseorang yang berusaha benar, perhatian benar… Pada seseorang yang berperhatian benar, konsentrasi benar… Pada seseorang yang berkonsentrasi benar, pengetahuan benar… Pada seseorang yang berpengetahuan benar, pelepasan benar [§76] menjadi ada. Demikianlah, pembelajar memiliki delapan ruas, dan Arahat memiliki sepuluh ruas.

Dari ruas-ruas itu, pandangan benar adalah pelopor. Dan bagaimanakah pandangan benar adalah pelopor? Pada seseorang yang berpandangan benar, pandangan salah dihapuskan. Banyak kualitas jahat, tidak terampil yang muncul dengan pandangan salah sebagai kondisinya juga dihapuskan, sementara banyak kualitas terampil yang memiliki pandangan benar sebagai kondisinya pergi menuju kulminasi pengembangannya. [Sama halnya dengan ruas-ruas sisanya seperti di atas:] Pada seseorang yang berpelepasan benar, pelepasan salah dihapuskan. Banyak kualitas jahat, tidak terampil yang muncul dengan pelepasan salah sebagai kondisinya juga dihapuskan, sementara banyak kualitas terampil yang memiliki pelepasan benar sebagai kondisinya pergi menuju kulminasi pengembangannya.

— MN 117

§ 107. Buddha: ‘Arus, arus,’ demikian dikatakan. Sekarang, apakah arus?

Y.M. Sāriputta: Persis jalan mulia beruas delapan inilah arus: pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar.

Buddha: Dikatakan dengan baik, Sāriputta, dikatakan dengan baik. Persis jalan mulia beruas delapan inilah arus… ‘Pemenang arus, pemenang arus,’ demikian dikatakan. Sekarang, apakah seorang pemenang arus?

Y.M. Sāriputta: Siapapun yang memiliki jalan mulia beruas delapan ini disebut seorang ‘pemenang arus’.

Buddha: Dikatakan dengan baik, Sāriputta, dikatakan dengan baik. Siapapun yang memiliki jalan mulia beruas delapan ini disebut seorang 'pemenang arus'.

— SN 55.5

§ 108. Para bhikkhu, sama seperti sebuah pot yang tanpa suatu kaki penyangga adalah mudah terbalik, dan sama seperti sebuah pot yang memiliki suatu kaki penyangga adalah sulit terbalik, demikian pula dengan pikiran yang tanpa suatu kaki penyangga adalah mudah terbalik, dan suatu pikiran yang memiliki suatu kaki penyangga adalah sulit terbalik. Dan apakah kaki penyangga pikiran? Persis jalan mulia beruas delapan ini.

— SN 45.27

§ 109. Adalah mungkin bahwa sebuah duri dari gandum atau jelai bersisik yang diarahkan dengan baik, jika ditekan dengan sebuah tangan atau kaki, akan memotong tangan atau kaki dan mengeluarkan darah. Mengapa demikian? Karena duri tersebut diarahkan dengan baik. Dengan cara yang sama, adalah mungkin bahwa jika pandangan-pandangan seseorang diarahkan dengan baik, pengembangan jalan seseorang diarahkan dengan baik, maka kedua hal ini akan memotong ketidaktahuan, memunculkan pengetahuan yang jelas, dan menuntun pada realisasi Tidak Terikat. Mengapa demikian? Karena pandangan-pandangan seseorang diarahkan dengan baik.

Dan bagaimanakah pandangan-pandangan yang diarahkan dengan baik dan pengembangan jalan yang diarahkan dengan baik memotong ketidaktahuan, memunculkan pengetahuan yang jelas, dan menuntun pada realisasi Tidak Terikat? Ada kasus dimana seorang bhikkhu mengembangkan pandangan benar yang dependen pada keterasingan, yang dependen pada hilangnya nafsu, yang dependen pada penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Dia mengembangkan keputusan benar… ucapan benar… perbuatan benar… mata pencaharian benar…

usaha benar… perhatian benar… konsentrasi benar yang dependen pada keterasingan… hilangnya nafsu… penghentian, yang berakibat dalam melepaskan. Inilah cara pandangan-pandangan benar yang diarahkan dengan baik dan pengembangan jalan yang diarahkan dengan baik memotong ketidaktahuan, memunculkan pengetahuan yang jelas, dan menuntun pada realisasi Tidak Terikat.

— SN 45.154

§ 110. Sama seperti banyak jenis angin yang bertiup di udara — angin-angin timur, angin-angin barat, angin-angin utara, angin-angin selatan, angin-angin berdebu, angin-angin tanpa debu, angin-angin dingin, angin-angin hangat, angin-angin lembut, & angin-angin kencang — dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu mengembangkan jalan mulia beruas delapan, mengejar jalan mulia beruas delapan, empat kerangka acuan pergi menuju kulminasi pengembangannya, empat pengerahan benar… empat dasar untuk tenaga… lima kemampuan… lima kekuatan… tujuh faktor untuk Kebangunan pergi menuju kulminasi pengembangannya.

— SN 45.155

§ 111. Mengetahui & melihat mata sebagaimana hal itu telah menjadi, mengetahui & melihat bentuk-bentuk… kesadaran-mata… kontak-mata sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, mengetahui & melihat apapun yang muncul terkondisi oleh kontak-mata — dialami sebagai kesenangan, kesakitan, atau bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan — sebagaimana hal itu telah menjadi, seseorang tidak tergila-gila dengan mata… bentuk-bentuk… kesadaran-mata… kontak-mata… apapun yang muncul terkondisi oleh kontak-mata dan dialami sebagai kesenangan, kesakitan, atau bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan…

Mengetahui & melihat telinga… Mengetahui & melihat hidung… Mengetahui & melihat lidah… Mengetahui & melihat tubuh…

Mengetahui & melihat intelek sebagaimana hal itu telah menjadi, mengetahui & melihat ide-ide… kesadaran-intelek… kontak-intelek sebagaimana hal-hal itu telah menjadi, mengetahui & melihat apapun yang muncul terkondisi oleh kontak-intelek — dialami sebagai kesenangan, kesakitan, bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan — sebagaimana hal itu telah menjadi, seseorang tidak tergila-gila dengan intelek… ide-ide… kesadaran-intelek… kontak-intelek… apapun yang muncul terkondisi oleh kontak-intelek dan dialami sebagai kesenangan, kesakitan, atau bukan-kesenangan-pun-bukan-kesakitan.

Baginya — tidak tergila-gila, tidak melekat, tidak bingung, tetap fokus pada kekurangan-kekurangan dari lima kelompok-kemelekatan — lima kelompok-kemelekatan tersebut bertolak ke arah penyusutan di masa depan. Nafsu keinginan yang membuat penjadian lebih lanjut — ditemani oleh keinginan & keriangan, menikmati kini di sini & kini di sana — ditinggalkan olehnya. Gangguan-gangguan fisiknya & gangguan-gangguan mentalnya ditinggalkan. Siksaan-siksaan fisiknya & siksaan-siksaan mentalnya ditinggalkan. Kesukaran-kesukaran fisiknya & kesukaran-kesukaran mentalnya ditinggalkan. Dia sensitif baik terhadap kenyamanan tubuh maupun terhadap kenyamanan kewaspadaan.

Pandangan apapun yang dimiliki oleh seseorang yang telah menjadi seperti ini adalah pandangan benarnya. Keputusan apapun, keputusan benarnya. Usaha apapun, usaha benarnya. Perhatian apapun, perhatian benarnya. Konsentrasi apapun, konsentrasi benarnya: sama seperti sebelumnya, perbuatan-perbuatannya, ucapannya, & mata pencahariannya telah dimurnikan dengan baik. Dengan demikian, bagi orang tersebut, yang dengan demikian telah mengembangkan jalan mulia beruas delapan, empat kerangka acuan pergi menuju kulminasi pengembangannya. Empat pengerahan benar… empat dasar untuk tenaga… lima kemampuan… lima kekuatan… tujuh faktor untuk Kebangunan pergi menuju kulminasi pengembangannya. (Dan) baginya, kedua kualitas ini terjadi bersamaan: ketenangan & pandangan terang.

Melalui pengetahuan langsung, dia memahami kualitas-kualitas apapun yang seharusnya dipahami melalui pengetahuan langsung; melalui pengetahuan langsung, meninggalkan kualitas-kualitas apapun yang seharusnya ditinggalkan melalui pengetahuan langsung; melalui pengetahuan langsung, merealisasi kualitas-kualitas apapun yang seharusnya direalisasi melalui pengetahuan langsung; dan melalui pengetahuan langsung, mengembangkan kualitas-kualitas apapun yang seharusnya dikembangkan melalui pengetahuan langsung.

Dan apakah kualitas-kualitas yang seharusnya dipahami melalui pengetahuan langsung? 'Lima kelompok-kemelekatan', seharusnyalah jawabannya. Lima yang mana? Kelompok-kemelekatan bentuk… kelompok-kemelekatan perasaan… kelompok-kemelekatan pencerapan… kelompok-kemelekatan buatan… kelompok-kemelekatan kesadaran…

Dan apakah kualitas-kualitas yang seharusnya ditinggalkan melalui pengetahuan langsung? Ketidaktahuan & nafsu keinginan untuk penjadian…

Dan apakah kualitas-kualitas yang seharusnya dikembangkan melalui pengetahuan langsung? Ketenangan & pandangan terang…

Dan apakah kualitas-kualitas yang seharusnya direalisasi melalui pengetahuan langsung? Pengetahuan yang jelas & pelepasan…

— MN 149

§ 112. Sama seperti ketika terdapat sebuah wisma tamu dimana orang-orang datang dari timur untuk menghuni tempat tersebut, dari barat… utara… selatan untuk menghuni tempat tersebut: pejuang-pejuang mulia datang ke sana untuk menghuni tempat tersebut, brahmana-brahmana… rakyat jelata… para budak datang ke sana untuk menghuni tempat tersebut. Dengan cara yang sama, ketika seorang bhikkhu mengembangkan jalan mulia beruas delapan, mengejar jalan mulia beruas delapan, melalui pengetahuan langsung, dia memahami kualitas-kualitas apapun yang

seharusnya dipahami melalui pengetahuan langsung; melalui pengetahuan langsung, meninggalkan kualitas-kualitas apapun yang seharusnya ditinggalkan melalui pengetahuan langsung; melalui pengetahuan langsung, merealisasi kualitas-kualitas apapun yang seharusnya direalisasi melalui pengetahuan langsung; dan melalui pengetahuan langsung, mengembangkan kualitas-kualitas apapun yang seharusnya dikembangkan melalui pengetahuan langsung.

— SN 45.159

§ 113. ‘Seandainya seorang pria bepergian di sepanjang sebuah jalan. Dia akan melihat hamparan besar air, dengan pantai yang meragukan & berisiko berada didekatnya, dan pantai yang aman & bebas risiko berada lebih jauh darinya, tetapi tanpa sebuah kapal feri ataupun sebuah jembatan untuk pergi dari pantai ini ke pantai yang satunya. Pemikiran ini akan muncul padanya,”Di sinilah hamparan besar air, dengan pantai yang meragukan & berisiko berada di dekatnya, dan pantai yang aman & bebas risiko berada lebih jauh darinya, tetapi tanpa sebuah kapal feri ataupun sebuah jembatan untuk pergi dari pantai ini ke pantai yang satunya. Bagaimana jika saya mengumpulkan rumput, ranting-ranting, cabang-cabang, & daun-daun, setelah mengikat mereka bersama-sama untuk membuat sebuah rakit, menyeberang menuju keamanan pantai yang lebih jauh dengan bergantung pada rakit tersebut, dan mengeluarkan usaha dengan tangan & kaki saya?” Kemudian pria tersebut, setelah mengumpulkan rumput, ranting-ranting, cabang-cabang, & daun-daun, setelah mengikat mereka bersama-sama untuk membuat sebuah rakit, menyeberang menuju keamanan pantai yang lebih jauh dengan bergantung pada rakit tersebut, dan mengeluarkan usaha dengan tangan & kakinya. Setelah menyeberang ke pantai yang lebih jauh, dia mungkin berpikir, “Betapa bergunanya rakit ini bagi saya! Karena dengan bergantung pada rakit inilah, dan mengeluarkan usaha dengan tangan & kaki saya, maka saya telah menyeberang menuju keamanan pantai yang lebih jauh. Mengapa saya tidak, setelah mengangkatnya di atas kepala saya atau membawanya di punggung saya, pergi kemanapun saya suka?” Apa pendapatmu, para bhikkhu? Akankah pria tersebut, dengan melakukan hal itu, melakukan apa yang seharusnya dilakukan dengan rakit tersebut?’

‘Tidak, Yang Mulia.’

‘Dan apakah yang seharusnya pria tersebut lakukan dalam rangka untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan dengan rakit tersebut? Ada kasus dimana pria tersebut, setelah menyeberang, akan berpikir, “Betapa bergunanya rakit ini bagi saya! Karena dengan bergantung pada rakit inilah, dan mengeluarkan usaha dengan tangan & kaki saya, maka saya telah menyeberang menuju keamanan pantai yang lebih jauh. Mengapa saya tidak, setelah menyeretnya ke tanah kering atau menenggelamkannya ke dalam air, pergi kemanapun saya suka?” Dengan melakukan ini, dia akan melakukan apa yang seharusnya dilakukan dengan rakit tersebut. Begitu pula, para bhikkhu, saya telah mengajarkan kalian Dhamma seperti sebuah rakit, untuk tujuan menyeberang, bukan untuk tujuan berpegangan padanya. Memahami Dhamma seharusnya diajarkan seperti sebuah rakit, kamu seharusnya melepas bahkan dhamma sekalipun, agar tidak mengatakan apapun yang tanpa-dhamma.’

— MN 22

§ 114. Hamparan besar air mewakili banjir beruas empat: banjir nafsu indra, banjir penjadian, banjir pandangan-pandangan, & banjir ketidaktahuan. Pantai yang dekat, meragukan & berisiko, mewakili identitas-diri. Pantai yang lebih jauh, aman dan bebas risiko, mewakili Tidak Terikat. Rakit tersebut mewakili persis jalan mulia beruas delapan ini: pandangan benar, keputusan benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar. Mengeluarkan usaha dengan tangan & kaki mewakili penerbitan kegigihan.

— SN 35.197

Glosarium

Bahasa Pali-Bahasa Inggris

Abhidhamma: (1) Dalam khotbah-khotbah di Tipitaka Pali, istilah ini secara sederhana berarti "Dhamma yang lebih tinggi", suatu upaya sistematis untuk mendefinisikan ajaran-ajaran Buddha dan memahami keterkaitan-keterkaitan ajaran-ajaran tersebut. (2) Koleksi risalah-risalah analitis, yang didasarkan pada daftar-daftar kategori-kategori yang diambil dari ajaran-ajaran di dalam khotbah-khotbah, yang belakangan ditambahkan ke dalam Tipitaka beberapa abad setelah kehidupan Buddha.

Apāya: Alam serba kekurangan. Satu dari empat alam keberadaan yang rendah, di mana makhluk-makhluk menderita karena kamma buruk mereka: neraka, alam hantu-hantu kelaparan, alam setan-setan marah, dan level binatang-binatang umum. Dalam kosmologi Buddhis, seseorang yang lahir kembali di salah satu dari alam ini dapat tinggal di sana untuk periode waktu yang lama ataupun singkat, tetapi tidak akan pernah untuk selamanya. Setelah seluruh kamma buruknya terpecahkan, orang tersebut akan kembali ke alam-alam yang lebih tinggi.

Arahat: "Yang layak" atau "yang murni"; seseorang yang pikirannya bebas dari kekotoran batin, dan karenanya, tidak ditakdirkan untuk kelahiran kembali yang lebih lanjut. Sebuah gelar untuk Buddha dan level tertinggi untuk siswa-siswa mulianya.

Āsava: Noda; fermentasi. Empat kualitas — nafsu indra, pandangan-pandangan, penjadian, dan ketidaktahuan — yang "mengalir ke luar" dari pikiran dan menciptakan banjir lingkaran kematian dan kelahiran kembali.

Bodhisatta: "Suatu makhluk (yang berjuang) untuk Kebangunan"; sebuah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan Buddha sebelum beliau benar-benar menjadi Buddha, dari aspirasi pertamanya untuk ke-Buddha-an hingga pada saat Kebangunan penuhnya. Bentuk Sanskerta: *Bodhisattva.*

Brahmā: Deva penghuni alam-alam surgawi yang berbentuk ataupun yang tanpa bentuk, yang lebih tinggi.

Brahmana: Anggota dari kasta yang mirip pendeta, yang mengklaim sebagai kasta tertinggi di India, berdasarkan kelahiran. Dalam penggunaan khusus Buddhis, "brahmana" dapat juga berarti seorang Arahat, menyampaikan poin bahwa keunggulan bukanlah didasarkan pada kelahiran atau ras, tetapi pada kualitas-kualitas yang dicapai di dalam pikiran.

Deva: Secara harfiah, "yang bersinar". Penghuni alam-alam surgawi.

Dhamma: (1) Peristiwa; suatu fenomena di dalam dan mengenai fenomena itu sendiri; (2) kualitas mental; (3) doktrin, ajaran; (4) nibbāna. Bentuk Sanskerta: *Dharma.*

Hīnayāna: "Kendaraan Inferior", suatu istilah yang merendahkan, diciptakan oleh suatu kelompok yang menyebut diri mereka sebagai pengikut Mahāyāna, "Kendaraan Besar", untuk menunjukkan jalan praktik dari mereka yang bertujuan mencapai ke-Arahat-an, dan bukan ke-Buddha-an penuh. Para pengikut Hīnayāna menolak untuk mengakui khotbah-khotbah belakangan, yang disusun oleh para pengikut Mahāyāna, yang mengklaim bahwa khotbah-khotbah tersebut mengandung ajaran-ajaran yang dirasa Buddha terlalu dalam untuk siswa-siswa generasi pertamanya, dan yang dengan demikian secara rahasia, beliau percayakan pada naga-naga di bawah tanah. Aliran Theravāda masa kini adalah turunan Hīnayāna.

Idappaccayatā: Dependensi ini/itu. Nama untuk prinsip kausal yang ditemukan Buddha pada malam Kebangunannya ini, menekankan poin bahwa, untuk tujuan mengakhiri penderitaan dan stres, proses-proses

kausalitas dapat dipahami sepenuhnya dalam konteks kondisi-kondisi di tataran pengalaman langsung, tanpa perlu mengacu pada daya-daya yang beroperasi di luar tataran itu.

Jhāna: Absorpsi mental. Suatu keadaan konsentrasi kuat yang berfokus pada suatu sensasi atau gagasan mental yang tunggal.

Kamma: Tindakan berkehendak. Bentuk Sanskerta: *karma.*

Maṇḍala: Diagram mikrokosmis, digunakan sebagai suatu lingkaran kekuatan dan objek perenungan dalam ritual-ritual Buddhisme Tantra.

Māra: Personifikasi dari kejahatan dan godaan.

Nibbāna: Secara harfiah, "tidak terikat"-nya pikiran dari keinginan, kebencian, dan kebodohan batin, serta dari keseluruhan lingkaran kematian dan kelahiran kembali. Oleh karena istilah ini juga berarti pemadaman sebuah api, Nibbāna membawa konotasi-konotasi dari pengheningan, penyejukan, dan kedamaian. Dalam beberapa konteks, "Nibbāna total" mengindikasikan pengalaman Kebangunan; dalam konteks-konteks lainnya, menunjukkan berlalu atau meninggal untuk terakhir kalinya seorang Arahat. Bentuk Sanskerta: *nirvāṇa.*

Pali: Teks-teks tipitaka yang dilestarikan oleh aliran Theravāda dan, apabila ditarik lebih luas, bahasa yang digunakan untuk menyusun teks-teks tersebut.

Pāṭimokkha: Kode disiplin monastik dasar, tersusun dari 227 peraturan untuk para bhikkhu dan 311 peraturan untuk para bhikkhuni.

Samaṇa: Petapa. Secara harfiah, seseorang yang meninggalkan kewajiban-kewajiban konvensional dari kehidupan sosialnya dalam rangka untuk mendapatkan suatu cara hidup yang lebih "selaras" *(sama)* dengan cara-cara alam.

Saṃsāra: Perpindahan; mengembara melalui kematian dan kelahiran kembali.

Saṅgha: Pada level konvensional *(sammati)*, istilah ini berarti komunitas-komunitas bhikkhu dan bhikkhuni Buddhis; pada level ideal *(ariya)*, istilah ini berarti para pengikut Buddha, awam ataupun yang ditahbiskan, yang setidaknya telah mencapai masuk-arus.

Stūpa: Awalnya, sebuah gundukan makam yang menyimpan relik-relik dari seseorang yang suci — seperti Buddha — atau objek-objek yang berasosiasi dengan kehidupan beliau. Setelah melewati berabad-abad, gundukan makam ini telah berkembang menjadi monumen-monumen tinggi dan berujung runcing yang akrab di vihara-vihara di Thailand, Sri Lanka, dan Myanmar; dan berkembang menjadi pagoda-pagoda di Cina, Korea, dan Jepang.

Tādin: "Demikian", sebuah kata sifat untuk mendeskripsikan seseorang yang telah mencapai tujuan. Istilah ini mengindikasikan bahwa keadaan orang tersebut adalah tidak terdefinisikan, tetapi tidak tunduk pada perubahan atau pengaruh-pengaruh apapun.

Tathāgata: Secara harfiah, "seseorang yang telah menjadi otentik *(tatha-āgata)*", sebuah julukan yang digunakan di India kuno untuk seseorang yang telah mencapai tujuan religius tertinggi. Dalam Buddhisme, istilah ini biasanya menunjuk Buddha, walaupun kadang-kadang juga menunjuk salah satu dari para siswa Arahatnya.

Theravāda: "Ajaran-Ajaran Para Sesepuh" — satu-satunya aliran awal Buddhisme yang masih bertahan hingga saat ini; sekarang, adalah bentuk Buddhisme yang dominan di Thailand, Sri Lanka, dan Myanmar.

Vinaya: Disiplin monastik, yang aturan-aturan dan tradisi-tradisinya tercakup dalam 6 jilid teks cetak.

Bahasa Inggris-Bahasa Pali

Walaupun saya telah mencoba untuk sekonsisten mungkin dalam menerjemahkan istilah-istilah Pali ke dalam bahasa Inggris, ada beberapa kasus dimana satu istilah tunggal dalam bahasa Inggris tidak dapat mewakili keseluruhan makna satu istilah Pali. Aturan satu kata bahasa Inggris ekuivalen per satu kata bahasa Pali mungkin bisa diterima untuk konsistensi, namun orang bilingual sejati manapun mengetahui bahwa aturan seperti itu dapat menciptakan distorsi-distorsi yang menggelikan atas makna dalam penerjemahan. Oleh karenanya, sementara saya tidak secara sadar menggunakan satu istilah bahasa Inggris untuk menerjemahkan dua istilah bahasa Pali yang berbeda, namun ada kasus-kasus dimana saya merasa perlu untuk menerjemahkan satu istilah bahasa Pali ke dalam dua istilah bahasa Inggris atau lebih, tergantung konteks. *Citta* dalam beberapa kasus diterjemahkan sebagai pikiran, yang lain sebagai minat. Demikian pula, *loka* diterjemahkan antara sebagai kosmos atau sebagai dunia, *manas* sebagai intelek atau hati, *āyatana* sebagai media, dimensi, atau lingkup, *upādāna* sebagai kemelekatan atau perlangsungan, dan *dhamma* sebagai fenomena, kualitas, atau prinsip.

Selain itu, untuk beberapa istilah Pali yang sentral untuk ajaran, saya telah memilih ekuivalen-ekuivalen yang tidak mengikuti penggunaan umum. Pada daftar berikut, saya telah mengindikasikan ekuivalen-ekuivalen ini dengan tanda bintang; penjelasan untuk pilihan-pilihan ini disediakan di akhir daftar.

atensi yang tepat *(appropriate attention) — yoniso manasikāra*

belenggu *(fetter) — saṅyojana*

bersangkutan *(pertinent) — opanayika*

buatan *(fabrication) — saṅkhāra*

bukan-diri *(not-self) — anattā*

Demikian *(Such) — tādin*

dependensi ini/itu *(this/that conditionality) — idappaccayatā*

dimensi *(dimensi) — āyatana*

dunia *(world) — loka*

evaluasi *(evaluation) — vicāra*

fenomena *(phenomenon) — dhamma*

hasrat *(desire) — chanda*

hati *(heart) — manas*

hilangnya nafsu *(dispassion) — virāga*

intelek *(intellect) — manas*

kearifan *(discrimination) — vimaṃsā*

Kebangunan *(Awakening) — bodhi*

kebangunan-diri *(self-awakening) — sambodhi*

kebijaksanaan *(discernment) — paññā*

kegigihan *(persistence) — viriya*

kehendak *(intention) — cetanā*

kekerasan *(violence) — vihiṅsā*

kelompok *(aggregate) — khandha*

kemelekatan *(clinging) — upādāna*

kemunculan *(origination) — samudaya*

kemunculan bersama yang dependen *(dependent co-arising) — paṭicca samuppāda*

keputusan *(resolve) — saṅkappa*

kerangkan acuan *(frame of reference)* — satipaṭṭhāna*

kesiagaan *(alertness) — sampajañña*

ketenangan *(tranquility) — samatha*

ketidaktertarikan *(disenchantment) — nibbidā*

kewaspadaan *(awareness)* — *cetas*

keyakinan *(conviction)* — *saddhā*

kondisi syarat *(requisite condition)* — *paccaya*

kosmos *(cosmos)* — *loka*

kualitas *(quality)* — *dhamma*

lingkup *(sphere)* — *āyatana*

masuk-arus *(stream-entry)* — *sotapatti*

media *(medium)* — *āyatana*

melepaskan *(letting go)* — *vossagga*

menemukan *(discern)* — *pajānāti*

minat *(intent)* — *citta*

nafsu indra *(sensuality)* — *kāma*

nafsu keinginan *(craving)* — *taṇhā*

niat baik *(good will)* — *mettā*

noda *(effluent)* — *āsava*

obsesi *(obsession)* — *anusaya*

pandangan terang *(insight)* — *vipassanā*

pelepasan *(release)* — *vimutti*

pemikiran terarah *(directed thought)* — *vitakka*

penanggalan *(relinquishment)* — *paṭinissagga*

pencerapan *(perception)* — *saññā*

pengetahuan yang jelas *(clear knowing)* — *vijjā*

pengetahuan intuitif akan kebenaran *(gnosis)** — *añña*

penjadian *(becoming)* — *bhava*

penyesalan *(compunction)* — *ottappa*

perlangsungan *(sustenance)* — *upādāna*

perolehan *(acquisition) — upadhi*

perpindahan *(transmigration) — saṃsāra*

petapa *(contemplative) — samaṇa*

pikiran *(mind) — citta*

prasyarat *(prerequisite) — upanisā*

rasa malu *(shame) — hiri*

sifat *(property) — dhātu*

stres *(stress)* — dukkha*

tanpa-pembentukan *(non-fashioning) — atammayatā*

tema *(theme) — nimitta*

terampil *(skillful) — kusala*

terbuat *(fabricated) — saṅkhata*

tidak konstan *(inconstant)* — anicca*

Tidak Terbuat *(Unfabricated) — asaṅkhata*

Tidak Terikat *(Unbinding)* — nibbāna*

transenden *(transcendent) — lokuttara*

Buatan (fabrication): *Saṅkhāra* secara harfiah berarti "merangkai", dan membawa konotasi-konotasi dari perihal buatan sementara. Istilah ini diterapkan pada proses-proses fisik dan mental, juga pada produk-produk dari proses-proses tersebut. Berbagai kata bahasa Inggris telah diusulkan sebagai terjemahan untuk *saṅkhāra* — seperti "bentukan", "determinasi", "daya", dan "konstruksi" — tetapi "buatan", dalam kedua pengartiannya, sebagai proses pembuatan dan hal-hal terbuat yang dihasilkannya, nampaknya merupakan ekuivalen terbaik untuk menangkap baik denotasi-denotasi maupun konotasi-konotasi istilah tersebut.

Kerangka acuan (frame of reference): Terjemahan secara harfiah untuk *satipaṭṭhāna* adalah "landasan perhatian", "penegakan perhatian", atau "penerapan perhatian", semua terjemahan ini membutuhkan banyak sekali penjelasan untuk membuatnya dapat dengan mudah dipahami dalam bahasa Inggris. Akan tetapi, fungsi sebenarnya dari *satipaṭṭhāna* dalam praktik adalah persis seperti idiom bahasa Inggris, kerangka acuan. Walaupun pengadopsian terjemahan ini membutuhkan beberapa ketidakkonsistenan dalam menerjemahkan *sati* — menggunakan "acuan" di sini, dan menggunakan "perhatian" di tempat-tempat lainnya — ini nampaknya suatu harga kecil yang harus dibayar untuk suatu kemudahan agar dapat dipahami secara instan, dibandingkan dengan menggunakan istilah lain yang kabur.

Tidak konstan (inconstant): Terjemahan yang biasa untuk *anicca* adalah "tidak kekal". Akan tetapi, antonim untuk istilah ini, *nicca,* membawa konotasi-konotasi dari kekonstanan dan dapat diandalkan; dan karena *anicca* digunakan untuk menekankan poin bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat mengandalkan atau bergantung pada fenomena yang terkondisi, nampaknya "tidak konstan" adalah sebuah terjemahan yang berguna untuk menyampaikan poin tersebut.

Stres (stress): Istilah bahasa Pali, *dukkha,* yang secara tradisional diterjemahkan dalam kitab komentar sebagai, "yang sulit untuk ditanggung", terkenal sebagai istilah yang tidak memiliki ekuivalen yang benar-benar setara dalam bahasa Inggris, tetapi stres — dalam pengertian dasarnya sebagai suatu beban pada tubuh atau pikiran — nampaknya adalah istilah dalam bahasa Inggris yang paling dekat dengan makna *dukkha*. Dalam Tipitaka, *dukkha* berlaku baik untuk fenomena-fenomena fisik maupun fenomena-fenomena mental, yang merentang mulai dari stres yang intens dari kesedihan atau kesakitan yang akut, hingga keterbebanan yang ada sejak lahir dari bahkan buatan-buatan mental ataupun fisik yang terhalus.

Tidak Terikat (Unbinding): Karena *nibbāna* digunakan tidak hanya untuk menunjukkan tujuan Buddhis, tetapi juga pemadaman sebuah api, istilah ini biasanya diterjemahkan sebagai "pemadaman" atau, lebih parah, "kepunahan". Akan tetapi, sebuah studi tentang pandangan-pandangan India kuno mengenai cara kerja api (lihat *The Mind Like Fire Unbound)* akan mengungkapkan bahwa masyarakat pada zaman Buddha merasa bahwa api, ketika padam, tidak hilang dari keberadaan, namun sekadar terbebas dari kebergejolakannya dan kemelekatan terhadap bahan bakarnya. Oleh karenanya, ketika diterapkan pada tujuan Buddhis, konotasi utama dari *nibbāna* adalah konotasi dari pelepasan dan pembebasan. Menurut kitab-kitab komentar, makna harfiah dari kata *nibbāna* adalah "tidak terikat", dan karena ini adalah suatu kasus jarang dimana makna harfiah dari suatu istilah bertepatan dengan makna kontekstualnya, "tidak terikat" nampaknya merupakan ekuivalen bahasa Inggrisnya yang ideal.

Bibliografi

Berikut adalah sumber-sumber sekunder yang berguna dalam menempatkan ajaran-ajaran dari tipitaka Pali ke dalam konteks historisnya, baik sosial maupun intelektual:

Jayatilleke, K. N. *Early Buddhist Theory of Knowledge.* London: George Allen & Unwin Ltd., 1963.

Warder, A. K. *Indian Buddhism,* edisi ke-2 Delhi: Motilal Banarsidass, 1980.

__________. *Outline of Indian Philosophy.* Delhi: Motilal Banarsidass, 1971.

__________. "Prologomena untuk Sejarah Sains India" dalam *New Paths in Buddhist Research,* diedit oleh A. K. Warder. Durham, N. C.: Acorn Press, 1985.

Weiss, Mitchell G. "Caraka Samhita tentang Doktrin Karma" dalam *Karma and Rebirth in Classical Indian Traditions,* diedit oleh Wendy Doniger O'Flaherty. Berkeley: University of California Press, 1980.

Dua buku oleh Ernest G. McClain — *The Myth of Invariance* dan *The Pythagorean Plato* (New York: Nicholas-Hays, 1976 dan 1978), berurusan dengan pengaruh teori musik terhadap pemikiran peradaban-peradaban kuno, merentang dari Yunani sampai India — menginspirasi saya untuk menelusuri jejak-jejak teori musikal di dalam ajaran-ajaran tipitaka Pali. Buku-buku berikut berguna dalam riset saya mengenai teori musik India dan peran kata *nimitta* (tema) yang dimainkan di dalam teori itu:

Bhattacharya, Arun. *A Treatise of Ancient Hindu Music.* Columbia, Mo.: South Asian Books, 1978.

Warder, A. K. *Indian Kavya Literature. Volume One: Literary Criticism.* Delhi: Motilal Banarsidass, 1989.

__________. *Pali Metre.* London: Pali Text Society, 1967.

Berbahagia & Berbagi Jasa Kebajikan

Pemberian Dhamma ini disponsori oleh kemurahan hati dan dukungan dari para donatur yang namanya tercantum di bawah ini. Kami mohon maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan nama. Semoga semua donatur dan pendukung yang telah ikut berkontribusi dalam kesuksesan Dhammadāna ini, berbahagia di dalam perbuatan jasa kebajikan mereka dan semoga mereka dapat mencapai Nibbāna, berhentinya semua penderitaan. Semoga semua makhluk berbagi jasa kebajikan ini dan semoga semua makhluk sehat, bahagia, dan damai. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Amin, -, 5bk
Andi, -, 10bk
Andrie, Jakarta, 5bk
Ang Sioe Tjoe, Jakarta, 10bk
Aris Adlie, -, 5bk
Awan, Jakarta, 5bk
Barney, Jakarta, 5bk
Benny, Jakarta, 5bk
Benny Wibowo, -, 5bk
Budi Susanto Nursalim (†), Jakarta, 100bk
Chen Tian Ping, Jakarta, 5bk
Danny, Jakarta, 1bk
Dewi, Jakarta, 3bk
Diana, Jakarta, 5bk
Diana Susanto, Jakarta, 2bk
Eddy Djunaidy, Jakarta, 25bk
Edi Efendi (†), Jakarta, 5bk
Emil, Jakarta, 1bk
Felix Valentino & Siska, Jakarta, 10bk
Fendi, Jakarta, 5bk
Fenny Novianti, Semarang, 5bk
Filbert, Jakarta, 5bk
Florent Suharta, Jakarta, 5bk
Frans, Jakarta, 10bk
Fredy, Jakarta, 10bk
Fudiana Latif, -, 3bk
Halim Judhia, -, 15bk
Hamdani, Jakarta, 10bk
Hansen, Jakarta, 30bk
Hendriks, Jakarta, 5bk
Herina, Medan, 2bk
Hermawan, Jakarta, 10bk
Inawati, Bekasi, 14bk
Janto, -, 1bk
JG, Jakarta, 2bk
Johan, Toli-Toli, 6bk
Johan Tandira, Jakarta, 10bk
Jong Tjuk Ten, Jakarta, 15bk
Joseph Randy, Jakarta, 5bk

Jujianto, Jakarta, 1bk
Kasumo Tanril (†), Jakarta, 100bk
Kel. Gunawan Halim, Jakarta, 10bk
Kel. Kusuma, Jakarta, 25bk
Kel. Kwee Pit Seng, Tegal, 52bk
Kel. Loei, Jakarta, 8bk
Kel. Liandarise, Jakarta, 10bk
Kel. Limiadi, Jakarta, 112bk
Kel. Suhendy, Jakarta, 25bk
Kenzie, Jakarta, 1bk
Khoe Ai Mei, Jakarta, 10bk
Kiatno Soechinto, Surabaya, 5bk
Kitty, Jakarta, 1bk
Ko Swie Tjin (†), Jakarta, 7bk
Krisdianto, -, 2bk
Krisnawati (†), Jakarta, 45bk
Leluhur Fendy Suyanto, Jakarta, 5bk
Leni, Jakarta, 5bk
Lenny Sutana, -, 5bk
Lia, Jakarta, 2bk
Lian Cen Ciu (†), Jakarta, 10bk
Liana Dewi Lie, -, 2bk
Lianawati, -, 5bk
Liem Eng Sun (†), Jakarta, 30bk
Lien Li Cien, Jakarta, 25bk
Lim Ie Tjen, Jakarta, 25bk
Lim Meng Kwe, -, 10bk
Lim Tek Sin, Jakarta, 10bk
Liong Megawati, -, 5bk
Lo Fie Sen, Jakarta, 15bk
Louw Yelli, -, 1bk
Lukman & Kel., Bangka, 100bk
Made Rai Murti, Denpasar, 15bk
Margaretta Nagapriliyanti, Jakarta, 100bk
Mario Suharta, Jakarta, 5bk
Marlena, Jakarta, 20bk
Martin Sulaiman, Jakarta, 3bk
Maya Suharta, Jakarta, 5bk
Mega, Jakarta, 2bk
Megawati, Jakarta, 2bk
Meliana Chandra, Jakarta, 5bk
Meta Widya, Jakarta, 2bk
Metta , Jakarta, 2bk
Ming Zhu, Jakarta, 4bk
Minjaya Affandi, Jakarta, 2bk
Mon, Jakarta, 2bk
Nakin, Medan, 2bk
Nany Wiharyani (†), Samarinda, 25bk
Nike, Jakarta, 2bk
NN, Depok, 2bk
NN, Jakarta, 425bk
NN, Jakarta, 2bk
NN, Jakarta, 10bk
NN, Jakarta, 1bk
NN, Jakarta, 1bk
NN, Jakarta, 6bk
NN, Jakarta, 5bk
NN, Jakarta, 5bk
NN, Jakarta, 2bk
NN, Jakarta, 2bk
NN, Jakarta, 10bk
NN, Jakarta, 5bk
NN, Jakarta, 10bk
NN, Jakarta, 2bk
NN, Jakarta, 134bk
NN, Jakarta, 10bk
NN, Jakarta, 2bk

NN, Jakarta, 2bk
NN, Kerawang, 5bk
NN, Klaten, 75bk
NN, Lampung, 25bk
Oey The Leng, Medan, 15bk
Ouw Bian Wan (†), Denpasar, 12bk
Para Leluhur, Jakarta, 5bk
Phiong Yoen Paw (†), Lubuk Linggau - Sumsel, 162bk
Ratna Rukmana, -, 5bk
Regina, Jakarta, 25bk
Renald, Jakarta, 2bk
Rinny, Jakarta, 10bk
Ryan, Jakarta, 2bk
Sebastian, Jakarta, 1bk
Selina, Jakarta, 5bk
Sinly & Daniel, Jakarta, 20bk
Siok Ping, Jakarta, 5bk
Sony, -, 1bk
Sopi, Jakarta, 2bk
Sri, Jakarta, 5bk
Steven Kho, Jakarta, 4bk
Suanto & Anne, Jakarta, 6bk
Sugi, Jakarta, 10bk
Suharjo, Tanjung Balai, 50bk
Sulyana, Jakarta, 2bk
Surya Suharta, Jakarta, 5bk
Susilawati, Jakarta, 2bk
Sutikno, Pati, 2bk
Sylvia, Jakarta, 2bk
Tan Ai Kiau, Jakarta, 2bk
Tan Swan Kien (†), Surabaya, 10bk
The Juk Lan, Jakarta, 50bk
Tjhin Mui Sen & Bong Djan Mie, Jakarta, 15bk
Tjie Tjien Lan (†), Jakarta, 5bk
Tjoa Ten Nio (†), Jakarta, 10bk
Toni, -, 6bk
Tonny, Jakarta, 5bk
TOTAL Pasteur, Jakarta, 5bk
Vihara Kertajaya, Karawang, 5bk
Vihara Saddhadipa, Bekasi, 5bk
Vihara Sivali, Cikarang, 5bk
Vihara Watugong, Semarang, 30bk
Viriya Ungul, Jakarta, 50bk
Wani, Jakarta, 2bk
Widyanto Buntara, -, 25bk
Willy, Jakarta, 5bk
Wisma Kusalacitta, Bekasi, 5bk
Yessylia, Jakarta, 5bk
Yulyanto & Lisnawati, Jakarta, 2bk
Yurnianty Setio, -, 5bk

Total buku yang telah dicetak : 2600 Buku.

MARI BERGABUNG DALAM GERAK KEBAJIKAN PENERBITAN BUKU

Bodhipakkhiya Dhamma Sayap-Sayap Menuju Kebangunan (Jilid 2)

“Jadi inilah yang kamu pikirkan tentang saya, ‘Yang Terberkahi, simpatik, mengharapkan kami sejahtera, mengajarkan Dhamma karena rasa simpati’. Setelah itu, kamu harus melatih dirimu sendiri — dengan harmonis, dengan bersahabat, dan tanpa pertentangan — di dalam kualitas-kualitas yang telah saya tunjukkan, setelah mengetahuinya secara langsung: empat kerangka acuan, empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, jalan mulia beruas delapan.” – Majjhima Nikāya 103

Ini adalah buku antologi pertama yang disusun berdasarkan set ajaran yang dikatakan oleh Buddha sendiri membentuk pokok dari pesannya: Sayap-Sayap Menuju Kebangunan *(bodhi-pakkhiya-dhamma)*. Materi disusun dalam tiga bagian, diawali dengan sebuah Perkenalan yang panjang. Perkenalan mencoba untuk mendefinisikan konsep Kebangunan dalam rangka untuk memberikan suatu pengertian yang jelas mengenai arah pembahasan Sayap-Sayap Menuju Kebangunan ini.

Bagian I berfokus pada aspek-aspek dari prinsip kamma terampil yang membentuk cara perumusan Sayap-Sayap Menuju Kebangunan ini. Bagian II membahas tujuh set yang menyusun Sayap-Sayap Menuju Kebangunan itu sendiri: empat landasan perhatian (di sini disebut empat kerangka acuan), empat pengerahan benar, empat dasar untuk tenaga, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor untuk Kebangunan, dan jalan mulia beruas delapan. Bagian III mengurangi seluruh istilah dalam tujuh set ke dalam lima kemampuan dan kemudian membahas kemampuan-kemampuan tersebut secara rinci. Dengan kemampuan yang kelima dan terakhir, kebijaksanaan, buku ini akan disimpulkan dengan kembali pada “apa” dari Kebangunan, menunjukkan bagaimana kebijaksanaan berfokus pada Sayap-Sayap itu sendiri sebagai topik-topik yang harus diamati dengan cara yang demikian sehingga mencetuskan pandangan-pandangan terang yang menuntun pada pelepasan total.

Karya ini akan diterjemahkan menjadi 2 jilid dengan Jilid 1 memuat Perkenalan, Bagian I, dan Bagian II, dan Jilid 2 memuat Bagian III. Karya yang akan diterjemahkan untuk menyusun buku "Bodhipakkhiya Dhamma: Sayap-Sayap Menuju Kebangunan" ini adalah sebagai berikut:

1. **Wings to Awakening, An Anthology from the Pali Canon by Thanissaro Bhikkhu.** (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/wings/index.html)

Mari bergabung dalam gerak kebajikan Dhammadāna melalui penerbitan buku "Bodhipakkhiya Dhamma: Sayap-Sayap Menuju Kebangunan (Jilid 2)". Biaya diperkirakan Rp. 20.000,- per buku. Buku ini akan diterbitkan pada bulan Mei 2013.

Dana mohon ditransfer ke:

BCA CAB. PASAR BARU, JAKARTA
AC NO. 002 - 178 - 8600

A/N: SIDHARTA SURYAMETTA

Untuk konfirmasi: vijjakumara@gmail.com atau HP 0878 8076 3788.

Kami terima dana anda sampai dengan tanggal **01 April 2013**.

May All Be Happy

Versi digital buku-buku ini dapat anda temukan di:

>> http://www.dhammacakka.org
(melalui menu Download E-Book - Indonesia - Vijjakumara)

>> http://dhammacitta.org/perpustakaan/kategori/penerbit/vijjakumara/

VIJJĀKUMĀRA

Vijjakumara merupakan sekelompok pemuda-pemudi Buddhis Jakarta yang ingin berkiprah dalam memajukan dan melestarikan Buddha Dhamma di Indonesia dengan menerjemahkan dan menerbitkan buku-buku Dhamma.

Phone: 0878 8076 3788
Email: vijjakumara@gmail.com